J. KRISHNAMURTI

O MUNDO SOMOS NÓS

horizonte pedagógico

ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA

Krishnamurti apresenta um desafio — só uma *mutação* a nível da mente poderá dar resposta à crise do mundo, submetido a pressões e forças destruidoras, geradas pelo próprio homem. «Criámos esta sociedade e ela condiciona-nos. As nossas mentes são deformadas e pesadamente condicionadas por uma moralidade que não é moral; a moralidade da sociedade é imoralidade, porque a sociedade admite e estimula a ambição, a violência, a competição, a avidez, etc., que são essencialmente imorais.»

«Precisamos de mudar completamente; *isso* é a maior das revoluções — não é atirar bombas para nos matarmos uns aos outros.» As revoluções violentas são fruto da confusão em que se encontra o ser humano, provocando mais violência ainda. «Tem de haver uma revolução radical interior, uma *mutação psicológica total*... É essa a revolução interior, psicológica, de que nasce imediatamente uma revolução exterior.»

«Mas será possível provocar uma revolução psicológica *imediatamente*? Sem ser no tempo, sem ser gradualmente, porque não há tempo quando a casa está a arder.» Krishnamurti diz que ela virá pela compreensão de nós mesmos. «... queremos encontrar uma saída para esta armadilha em que nos vemos prisioneiros, sem perceber que, como seres humanos, somos nós que a fazemos — é obra nossa e de mais ninguém. Assim como somos, assim fazemos o mundo, porque estamos confusos, porque somos ambiciosos, ávidos, à procura de poder, de posição, de prestígio. Somos agressivos, desumanos, competitivos, e damos origem a uma sociedade igualmente desumana, competitiva, violenta. Parece-me pois que a nossa responsabilidade é primeiro compreendermo-nos a nós mesmos, porque nós *somos* o mundo.»

O desafio de Krishnamurti conduz pois a uma constante investigação nas próprias raízes da mente. Mas ele mostra que nesse campo se tem de recusar toda a autoridade, incluindo a que porventura queiram atribuir-lhe: «Não aceitem o que diz este «orador», *experimentem-no*... não escutando apenas as palavras, mas usando-as como um espelho para se observarem a si mesmos.»

Krishnamurti investiga as questões essenciais que constituem a realidade da situação humana — o sofrimento e o prazer, a violência, o medo, o constante conflito no relacionamento, o problema da liberdade e o da meditação, o papel do pensamento, o que é viver, o que é a morte, o que é o amor.

Para investigar estes problemas, põe de lado todas as teorias, ideologias e crenças que, além de dividirem os homens, não deixam a mente livre para *ver* os factos, o que realmente *é*. «Temos de olhar, não teórica, nem abstractamente, mas *olhar* o que está a acontecer, em primeiro lugar no mundo exterior, com todos os conflitos raciais, as guerras, as divisões entre as religiões... e todas as separações que têm originado tanto caos no mundo.»

«O importante é compreender a vida não como «interior» e «exterior», mas como *um todo*, como um movimento total, não dividido. A acção adquire então um sentido inteiramente diferente, porque deixa de ser apenas parcial.»

«Ver a verdade é agir.» Mas uma mente condicionada não pode ver a verdade. Terá pois de descondicionar-se de todos os preconceitos, ideologias, conclusões e medos. Adquirirá assim uma capacidade de compreensão de si mesma. Esse percebimento do que *é*, sem julgar ou tentar mudar aquilo que se revela, esse *autoconhecimento na relação com o mundo* é o factor da transformação.

Ao investigar os seus próprios processos de pensar, sentir e agir, a mente assim acordada saberá distinguir onde o pensamento, o conhecimento e as técnicas são necessários, e onde não têm lugar por serem bloqueadores de outras energias. «Ao compreendermos *o que é*, de maneira não sentimental, não emotiva, podemos transcendê-lo.»

O ponto de partida de Krishnamurti é sempre o facto, *o que é*, o que pode ser observado e compreendido pela mente descondicionada, mas o seu desafio ultrapassa o que o pensamento pode atingir. E, aí, é ainda para a percepção

directa, através da meditação, que ele aponta. Esse desafio, que é o da vida, é encontrar «o imensurável, algo que o homem tem incessantemente procurado» e sem o qual a existência se torna uma rotina sem sentido. «Haverá uma Realidade, alguma coisa 'para lá dos montes', algo que seja possível encontrar através da meditação? Temos de estar livres de toda a crença, o que quer dizer de todo o medo, para sabermos se existe uma realidade, um estado, intemporal. Para o descobrirmos precisamos de estar libertos do medo, da avidez, da ambição, da inveja, da competição, da desumanidade; só então a mente estará lúcida, sem obstáculos, sem conflito nenhum. Só uma mente assim é serena, e apenas a mente serena pode descobrir se existe o eterno, o inominável.»

A *única revolução* «não poderá acontecer por intermédio de outrem ou de qualquer livro ou organização. Terá de acontecer por nós, por cada um de nós. Só então poderemos criar uma nova sociedade, uma nova estrutura, em que não seja possível a existência deste horror que nos rodeia, em que não haja lugar para estas gigantescas forças destruidoras, que se estão a acumular».

M. B. B.

TRÊS CONFERÊNCIAS NA UNIVERSIDADE DE BRANDEIS

1

QUANDO SE VIAJA, pode-se tomar consciência de que por toda a parte os problemas humanos, embora pareçam diferentes, são na realidade mais ou menos os mesmos: o problema da violência e o problema da liberdade; o problema de como criar uma autêntica e melhor relação entre os homens, para que possam viver em paz uma vida aceitável e sem conflito permanente, não só dentro de si mesmos mas também com os seus semelhantes.

Há também, como por exemplo na Ásia, o problema da pobreza, da fome e do extremo desespero dos que vivem na miséria. E há, como acontece neste país [1] e na Europa Ocidental, o problema da prosperidade; onde há abundância sem austeridade há violência, há todas as formas de luxo ofensivo — uma sociedade extremamente corrupta e imoral.

Há o problema da religião organizada — que por todo o mundo o homem está mais ou menos a rejeitar — e o problema do que é uma mente religiosa e do que é a meditação — que não são monopólios do Oriente; há a questão do amor e da morte — tantos problemas relacionados entre si.

Este orador não representa nenhum sistema de pensamento conceptual, nenhuma ideologia, indiana ou outra. Se formos capazes de examinar juntos todos estes problemas, mas não à maneira de um especialista ou de um técnico — porque o orador não é uma coisa nem outra — então poderemos estabelecer uma verdadeira comunicação,

---

[1] Estados Unidos da América *(N. T.)*

mas é preciso ter presente que a palavra não é a coisa, e que a descrição, por mais detalhada e complexa, por mais lógica e bela que seja, não é aquilo que é descrito.

Há todos os mundos separados das divisões ideológicas — Hindus, Muçulmanos, Cristãos, Comunistas, etc. —, divisões que têm produzido tantos males incalculáveis, tanto ódio e antagonismo.

Todas as ideologias, quer religiosas quer políticas, são insensatas, porque é o pensamento ideológico, a palavra ideológica, que infelizmente divide os homens.

Essas ideologias produzem guerras. Embora possa haver tolerância religiosa, é só até um certo ponto; para além dele, a destruição, a intolerância, a desumanidade, a violência — as guerras religiosas. De modo semelhante, existem as divisões nacionais e «tribais», causadas por ideologias, o nacionalismo negro e as várias expressões exclusivistas.

Será então possível viver neste mundo de maneira não violenta, em liberdade, com rectidão?

A liberdade é absolutamente necessária; mas não é a «liberdade» para o indivíduo fazer o que lhe apetece, porque ele está condicionado — quer viva neste país quer na Índia ou noutro lugar qualquer — está condicionado pela sociedade a que pertence, pela sua cultura, por toda a estrutura do seu pensamento.

Será então possível estar livre desse condicionamento, não ideologicamente, não como uma ideia, mas estar *de facto* psicologicamente, interiormente, livre? De outro modo, não vejo como possa haver democracia ou uma conduta correcta. A expressão «conduta correcta» está bastante desvalorizada, mas espero que possamos usar estas palavras para transmitir o que queremos dizer, sem nenhum sentido depreciativo.

A liberdade não é uma ideia; uma filosofia que se escreve acerca da liberdade não é liberdade. Ou se é livre ou não se é. Está-se prisioneiro, por muito bem decorada que seja a prisão; e só quando o prisioneiro já não está nela é que é livre. A liberdade não existe quando a mente está aprisionada no pensamento. O pensamento nunca é capaz de ser livre. O pensamento é a resposta da memória, do conhecimento e da experiência; é sempre produto do passado e não pode criar liberdade, porque a liberdade é algo

que está no presente activo e vivo, na vida quotidiana. Ser livre não é *estar livre* de alguma coisa — libertar-se *de* alguma coisa é apenas uma reacção.

Por que é que os homens têm dado tão extraordinária importância ao pensamento, àquele pensamento que formula uma ideologia, de acordo com a qual tentam viver? A formulação de ideologias e a tentativa de ajustamento a essas ideologias pode observar-se por todo o mundo. Foi isso que o movimento de Hitler fez e estão a fazê-lo os Comunistas, de modo muito completo; os grupos religiosos, os Católicos, os Protestantes, os Hindus, etc., têm afirmado as suas ideologias através de uma propaganda de milhares de anos, e têm feito o homem ajustar-se, por meio de ameaças e promessas. Por todo o mundo se observa este fenómeno; o homem tem sempre dado ao pensamento uma importância e um significado extraordinários. Quanto mais especializado, quanto mais intelectualizado, mais o pensamento se torna importante. Assim, perguntamos: Alguma vez o pensamento será capaz de resolver os nossos problemas humanos?

Existe o problema da violência. Há não só as revoltas dos estudantes, em Paris, Roma, Londres, aqui em Columbia, e no resto do mundo, mas há também este alastrar de ódio e de violência — brancos contra negros, hindus contra muçulmanos, etc. Há uma desumanidade incrível e uma extraordinária violência arreigadas nos corações dos homens — ainda que exteriormente «educados», condicionados, para repetir preces de paz. Os seres humanos são extremamente violentos. Esta violência é o resultado das divisões raciais e políticas e das distinções religiosas.

Poder-se-á realmente alterar esta violência, tão arreigada em cada ser humano, transformá-la completamente, para que as pessoas vivam em paz? Tal violência é obviamente herdada do animal e da sociedade em que se vive. O homem faz a guerra, aceita a guerra como parte da sua maneira de viver; podem existir alguns pacifistas aqui e além, que se manifestam contra a guerra, mas há aqueles que gostam dela e que até têm guerras preferidas... Há os que podem não aprovar a guerra no Vietnam, mas que irão combater por outra coisa qualquer, que terão uma guerra de outra espécie. O homem aceita realmente a guerra, isto é, o conflito, não só dentro de si mesmo, mas também exteriormente, como um modo de viver.

O que o ser humano é na sua totalidade, tanto a nível consciente como a níveis mais profundos da sua consciência, produz obviamente uma sociedade com uma estrutura correspondente a tudo isso. E pergunta-se mais uma vez: Será realmente possível ao homem, tão sujeito ao costume, através da educação e da aceitação de normas sociais e de uma cultura, originar uma revolução psicológica em si mesmo, não uma mera revolução exterior?

Será possível provocar uma revolução psicológica *imediatamente?* Sem ser no tempo, sem ser gradualmente, porque não há tempo quando a casa está a arder — não se fala em apagar o fogo a pouco e pouco; não se tem tempo, o tempo é uma ilusão. Assim, que é que fará mudar o homem? Como seres humanos, que é que nos fará mudar, a vós e a mim? O estímulo do prémio ou do castigo? Isso tem sido tentado. Recompensas psicológicas, a promessa de um céu, a punição de um inferno, tudo isso temos tido em abundância e segundo parece o homem não mudou; é ainda ávido, invejoso, cheio de violência, de superstição, de medo, etc. A mera estimulação, provocada quer exterior quer interiormente, não produz uma mudança radical.

Encontrar, por meio de uma análise, a causa pela qual o homem é tão violento, tão cheio de medos, tão extremamente ávido e competitivo, tão fortemente ambicioso — o que é bastante fácil — originará uma mudança? Evidentemente que não, nem isso nem a descoberta de um estímulo. Que é que a produzirá então? Que é que originará, não gradual mas imediatamente, a revolução psicológica? Esta é, parece-me, a única questão.

A análise (psicológica), feita pelo especialista ou introspectivamente, não dá resposta ao problema. Essa análise exige tempo e muita capacidade de ver com clareza, porque, se se analisar incorrectamente, a análise seguinte ficará viciada. Se se analisa e se chega a uma conclusão, e se a partir desta se continua, então a conclusão é já impeditiva, bloqueadora. E há ainda na análise o problema do «analisador» e do «analisado».

Como provocar então psicologicamente, interiormente, essa mudança radical, essa mudança fundamental, se ela não acontece nem por meio de um estímulo, nem por meio da análise e da descoberta da causa? Uma pessoa pode facilmente saber por que é que está encolerizada, mas isso não faz com que ela deixe de se encolerizar. Podemos saber quais as causas que contribuem para a guerra, sejam elas econó-

micas, nacionalistas, religiosas ou ainda o orgulho dos políticos, os partidarismos, as ideologias, etc.; no entanto continuamos a matar-nos uns aos outros, em nome de Deus, em nome da pátria, em nome de uma ideologia, em nome seja do que for. Já houve 15 mil guerras em 5 mil anos! E ainda não temos compaixão — ainda não temos amor.

Quando se aprofunda esta questão surge o problema inevitável do «analisador» e daquilo que é «analisado», do «pensador» e do que é «pensado», do «observador» e do «observado», e o problema de saber se esta divisão entre o «observador» e o «observado» é real, no sentido de ser um problema de facto e não uma questão teórica.

Será o «observador» — o centro a partir do qual se olha, se vê, se ouve — uma entidade conceptual que se separa a si mesma do «observado»? Quando se diz que se está encolerizado, será a cólera diferente da entidade que sabe que está encolerizada? Estará essa violência separada do «observador»? A violência não faz parte do observador? Reparem como é extraordinariamente importante compreender isto. É a realidade central a compreender, quando investigamos esta questão da transformação psicológica *imediata* — e não em algum estado ou algum tempo futuros.

O «observador», o «eu», o «ego», o «experienciador», o «pensador» será diferente do pensamento, da experiência, da coisa que ele observa? Quando se contempla uma árvore, quando se vê a ave em pleno voo, a luz da tarde sobre a água, o «experienciador» será diferente daquilo que observa? Quando olhamos uma árvore, alguma vez a *olhamos* realmente? Acompanhem-me um pouco, por favor. Alguma vez a olhamos directamente? Ou será que a olhamos através das imagens pertencentes ao conhecimento adquirido, à experiência passada? Dizemos: «Sim, sei como a cor dela é bonita, como a sua forma é bela.» Lembramo-nos disso e então sentimos o prazer que nos dá essa lembrança, a lembrança de nos termos sentido «muito perto» dela, etc.

Alguma vez observaram o «observador» como sendo diferente do observado? Se não se examinar isto profundamente, talvez não se consiga compreender o que vem a seguir. Enquanto houver uma divisão entre o «observador» e o «observado» há conflito. A divisão, espacial e verbal, que invade a mente — com as imagens, o conhecimento, a lembrança das cores outonais que ela tinha anteriormente — é que cria o «observador», e esse separar-se do obser-

vado é conflito. O pensamento é que cria esta divisão. Olhais o vosso semelhante, a vossa mulher ou o vosso marido, o namorado ou a namorada, quem quer que seja; mas sereis capazes de olhar sem as imagens do pensamento, sem a lembrança anterior? Porque quando se olha com uma imagem não há relacionamento; há apenas relação indirecta entre os dois grupos de imagens, do homem e da mulher (por exemplo), a respeito um do outro; há uma relação conceptual e não um verdadeiro relacionamento.

Vivemos num mundo de conceitos, num mundo de pensamento. Procuramos resolver todos os nossos problemas, desde os mais rotineiros aos problemas psicológicos mais profundos, por meio do pensamento.

Se existe uma divisão entre o «observador» e o «observado», essa divisão é a origem de todo o conflito humano. Quando dizeis que amais alguém, será isso amor? Não haverá nesse amor o «observador» de um lado e do outro a coisa amada, o «observado»? Esse «amor» é produto do pensamento, que se põe à parte como conceito, e nisso não há amor.

Será o pensamento o único instrumento que possuímos para tratar todos os nossos problemas humanos? Porque afinal ele não resolve, não dá resposta aos nossos problemas. E pode ser — estamos apenas a pôr a questão e não a afirmar dogmaticamente — pode ser que o pensamento não seja útil senão para questões de resposta «mecânica» e para as de carácter tecnológico e científico.

Quando o «observador» *é* o «observado» então o conflito cessa. Isto acontece normalmente e com bastante facilidade: em circunstâncias de grande perigo, não há «observador» separado do «observado»; há acção imediata, há uma resposta instantânea nessa acção. Quando se dá uma grande crise na vida de alguém — e as pessoas evitam sempre as grandes crises — não se tem tempo para pensar. Em tais circunstâncias o cérebro, com todas as suas memórias do passado, não responde imediatamente; apesar disso, há acção imediata. Há uma transformação imediata, psicologicamente, interiormente, quando a divisão entre o «observador» e o «observado» deixa de existir.

Vejamos a questão de maneira diferente. Vive-se no passado, todo o conhecimento é do passado. A vida das pessoas é aí, no que tem sido — preocupadas com «o que eu fui» e a partir disso, com «o que eu serei». A nossa vida

está essencialmente baseada no ontem e o «ontem» torna-nos impermeáveis, rouba-nos a capacidade da inocência, da vulnerabilidade. Assim, o «ontem» é o «observador»; no «observador» estão todas as camadas do inconsciente, assim como o consciente.

A humanidade inteira está em cada um de nós, tanto no nível consciente como nas camadas profundas do inconsciente. Somos o resultado de milhares de anos; toda a história, todo o conhecimento do passado está enraizado em cada um de nós — como qualquer pessoa pode verificar se souber mergulhar no seu íntimo, penetrar profundamente nele.

É por isso que o autoconhecimento tem uma importância imensa. Presentemente «o próprio» é em segunda mão; cada um repete o que os outors disseram, seja Freud seja outro especialista qualquer. Mas se uma pessoa se quer conhecer, não pode olhar pelos olhos do especialista; terá de olhar directamente para si mesma.

Como pode alguém conhecer-se sem que seja um «observador»? E que entendemos por «conhecer» — não estou a jogar com palavras — que entendemos por «saber», «conhecer»? Quando é que «conheço» qualquer coisa? Digo que conheço bem o latim ou o sânscrito, ou digo que «conheço» a minha mulher ou o meu marido. Saber uma língua, conhecê-la, é diferente de «conhecer» a minha mulher ou o meu marido. Aprendo a conhecer uma língua, mas alguma vez poderei dizer que conheço a minha mulher ou o meu marido? Quando digo que «conheço» a minha mulher, isso significa que tenho uma imagem a seu respeito; mas essa imagem é sempre do passado; essa imagem impede-me de olhar para ela — que pode já estar a mudar. Portanto, poderei alguma vez dizer que a «conheço»?

Quando alguém pergunta «posso conhecer-me sem o 'observador'?» — vejamos o que geralmente acontece. É algo bastante complexo: aprendo algo a meu respeito; nesse «aprender» acumulo conhecimentos acerca de mim mesmo e vou usar esses conhecimentos, que são do passado, para aprender mais alguma coisa sobre mim. *Com esses conhecimentos acumulados que tenho a meu respeito, olho-me e tento aprender algo de novo acerca de mim mesmo.* Serei capaz disso? Não é possível.

Aprender-me a mim mesmo e ter conhecimentos acerca de mim mesmo são coisas inteiramente diferentes. *Aprender* é um processo constante e não acumulativo e esse

«mim» é algo que está sempre a mudar — novos pensamentos, novos sentimentos, novas variantes, novos indícios, novos sinais. Este aprender não está relacionado com o passado ou o futuro; não posso dizer «já aprendi» nem «irei aprender». Desse modo, a mente tem de estar em constante estado de aprendizagem, sempre portanto no presente activo, sempre cheia de frescura, e não entorpecida com o conhecimento acumulado de ontem. Veremos então, se aprofundarmos isso, que há apenas *aprender*, e não aquisição de conhecimentos; a mente torna-se então extraordinariamente acordada, penetrante e atenta, para olhar.

Nunca posso dizer «conheço-me», e quem quer que diga «eu sei» evidentemente que não sabe. Aprender é um processo activo e constante, não é uma questão de «já ter aprendido», ou «aprendo mais para acrescentar ao que já aprendi». Para me aprender a mim mesmo, tem de haver liberdade para olhar, e essa liberdade não existe quando olho através do conhecimento de ontem.

Interlocutor — Por que é que a separação entre o «observador» e o «observado» produz conflito?

Krishnamurti — Quem é que produz o esforço? Há conflito quando há esforço, quando há contradição. E não é verdade que há contradição entre o «observador» e o «observado» — nessa divisão? Isto não pertence ao domínio dos argumentos, nem é uma questão de opinião — podemos *vê-lo*. Quando digo «isto é meu» — quer se trate de uma coisa que possuo, quer dos «meus» direitos sexuais, quer do «meu» trabalho — há uma resistência que separa, e portanto há conflito. Quando digo «sou hindu», «sou brâmane», ou isto ou aquilo, crio um mundo à minha volta com o qual me identifico, e isso gera divisão. Quando uma pessoa diz que é católica, já se separou com certeza dos não católicos. Toda a divisão, tanto exterior como interior, gera antagonismo.

Surge assim o problema: será que poderei possuir alguma coisa, sem criar antagonismo, sem criar essa aguda contradição, causadora de conflito? Ou há uma dimensão completamente diferente, em que o sentido de não-possessividade existe, e portanto há liberdade?

I — Será possível actuar sem ter conceitos mentais? Teria podido entrar nesta sala e sentar-se nessa cadeira sem ter um conceito do que é uma cadeira? Parece dar a entender que não há nenhuma necessidade de conceitos.

K — Talvez eu não tenha sido suficientemente explícito. É evidente que precisamos de ter conceitos. Se lhe perguntasse onde é que mora, a não ser que houvesse em si um estado de amnésia, dizia-o. Esse «dizê-lo» nasce de um conceito, de uma lembrança — e precisamos dessas lembranças, desses conceitos. Mas são conceitos que dão origem às ideologias, fonte de tantos males — «você» é americano, «eu» sou indiano; «você» está ligado a uma ideologia e «eu» a outra. Essas ideologias são conceptuais e por elas somos capazes de nos matar um ao outro, embora cientificamente, no laboratório, possamos colaborar...

Mas esse pensamento conceptual (ideológico) terá algum lugar no relacionamento humano? Isso é um problema mais complexo. Vejamos como tudo o que é «re-acção» é conceptual: tenho uma ideia e de acordo com essa ideia actuo; isto é, primeiro uma ideia, uma fórmula, uma norma e depois, em concordância com isso, uma acção. Há assim uma divisão entre o conceito, ou a ideia, e a acção. O lado conceptual desta divisão é o «observador». A acção torna-se assim uma coisa exterior a nós, e daí a divisão, o conflito.

Isto levanta o problema de saber se uma mente que foi condicionada, criada, «educada» à maneira da sociedade, se pode libertar a si mesma desse pensamento conceptual e no entanto agir sem ser mecanicamente. Poderá a mente estar em silêncio e actuar, poderá ela operar sem conceitos? Digo que é possível — mas não é por eu dizer que a afirmação tem valor. Digo que é possível e que isso é meditação: resolver o problema de descobrir se a mente — a totalidade da mente — pode estar profundamente silenciosa, livre do pensamento conceptual, tão completamente liberta do pensamento que só quando é necessário pensar é que pensa.

Estou a falar-vos em Inglês — há portanto uma actividade automática a processar-se em vós. Sereis capazes de me ouvir em completo silêncio, sem qualquer interferência do pensamento, vendo que no instante em que *tentais* fazer isso já estais a pensar?

Será possível olhar — para uma árvore, para este microfone — sem a palavra, dado que a palavra é o pensamento, o conceito?

Olhar para uma árvore sem um conceito é bastante fácil. Mas olhar para um amigo, olhar para alguém que vos magoou, que vos lisonjeou, olhar sem um conceito, sem uma palavra, é mais difícil. Isso significa que o cérebro está silencioso; conserva a sua capacidade de reagir, de responder com rapidez, mas está tão sereno que pode olhar de maneira completa e total, graças a esse silêncio. Só nesse estado se compreende e se actua com uma acção que não é fragmentária.

I — Sim, penso que sei o que está a dizer.

K — Bem, mas é preciso fazê-lo. Temos de conhecer-nos a nós próprios; então, surge o problema do «observador» e do «observado», de «aquele que analisa» e o «analisado», etc. Há um olhar, sem nada disso, que é compreensão imediata.

I — Está a tentar comunicar por palavras uma coisa que diz ser impossível comunicar por palavras.

K — Há uma comunicação verbal porque tanto vós como eu compreendemos Inglês. Para comunicarmos uns com os outros de maneira completa temos, vós e eu, de ter nisso um profundo interesse e uma capacidade, uma qualidade de intensidade, que exercemos ao mesmo tempo — de outro modo não comunicamos. Se estiverdes a olhar pela janela enquanto estou a falar, ou se houver seriedade em vós e não houver em mim, então a comunicação não existe. Ora, comunicar alguma coisa que vós ou eu não tenhamos aprofundado é extremamente difícil. Mas há uma comunicação que não é verbal e que surge quando tanto vós como eu somos sérios, intensos e imediatos, ao mesmo tempo, ao mesmo nível; assim há *comunhão*, que não é verbal. E podemos então dispensar as palavras. Então vós e eu podemos estar em silêncio; mas terá de ser, não o «meu» silêncio ou o «vosso» silêncio, mas o de ambas as partes; então talvez a comunhão seja possível. Isso, porém, é pedir demasiado.

2

TEMOS MUITOS PROBLEMAS complexos, e infelizmente esperamos que outros, os técnicos e os especialistas, os resolvam.

Por todo o mundo as religiões têm oferecido várias maneiras de se fugir deles. Pensou-se que a ciência ajudaria a resolver a complexidade dos problemas humanos; que a educação os solucionaria e lhes poria fim. Mas observa-se que por todo o mundo os problemas estão a aumentar, a multiplicar-se e a tornar-se cada vez mais prementes, complicados e aparentemente intermináveis.

Acabamos afinal por compreender que não se pode depender de ninguém, nem de sacerdotes, nem de técnicos ou de cientistas. Temos de nos haver sozinhos, porque todos eles falham; as guerras, as divisões de religião, o antagonismo entre os homens, a desumanidade, tudo isso continua; o medo e o sofrimento são constantes e cada vez maiores.

Vemos que a viagem da compreensão tem de ser feita por nós próprios; percebemos que não há nenhuma «autoridade». Todas as formas de autoridade — excepto, a um nível diferente, a autoridade dos técnicos e especialistas — fracassaram. Os homens estabeleceram essas «autoridades» como guias, como um meio de trazer liberdade, paz, e, por não o terem conseguido, perderam o seu significado, existindo por isso uma revolta generalizada contra as «autoridades», espirituais e morais ou éticas.

Tudo se está a desmoronar. Pode-se ver neste país, que é bastante jovem, cerca de 300 anos talvez, que já se verifica uma decadência antes de a maturidade ter sido atingida; há desordem, conflito, confusão; e há medo e sofrimento, inevitavelmente. Estes factos exteriores forçam necessariamente cada um a encontrar a resposta por si mesmo; tem de se «apagar o quadro» e começar de novo, sabendo que nenhuma autoridade exterior pode ajudar, nenhuma crença, nenhuma sanção religiosa, nenhum padrão moral — nada. A herança do passado, com as suas Escritu-

ras, com o seu Salvador, já não é importante. Cada um é forçado a manter-se só, a examinar, a pesquisar, a duvidar, a pôr tudo em causa, para que a sua mente se torne lúcida, para que deixe de estar condicionada, pervertida, torturada.

Seremos de facto capazes de manter-nos sós e de investigar por nós mesmos, para descobrirmos a resposta correcta? Será que poderemos, ao explorarmos a nossa própria mente, o nosso próprio coração, que estão tão pesadamente condicionados, ser completamente livres — tanto a nível inconsciente como a nível consciente?

Poderá a mente libertar-se do medo? Este é um dos maiores problemas da vida. Poderá a mente humana alguma vez estar livre de ser contagiada pelo medo? Investiguemo-lo, não abstracta ou teoricamente, mas apercebendo-nos realmente dos nossos próprios medos, tanto físicos como psicológicos, tanto conscientes como secretos e escondidos. Será isso possível? Uma pessoa pode ter consciência dos seus medos físicos — isso é bastante simples. Mas poderá aperceber-se das camadas de medos mais profundos, inconscientes?

O medo, sob qualquer forma, obscurece e deforma a mente, produzindo confusão e estados neuróticos. Com medo não há lucidez. E não nos esqueçamos de que uma pessoa pode teorizar sobre as causas do medo, analisá-las com todo o cuidado, examiná-las intelectualmente, mas no fim disso tudo ainda ter medo. Todavia, se formos capazes de penetrar a fundo nesta questão, apercebendo-nos realmente do medo, então talvez possamos ficar completamente livres dele.

Há medos conscientes: «Tenho medo da opinião pública»; «Posso perder o emprego»; «A minha mulher pode deixar-me»; «Tenho medo de estar sozinho»; «Tenho medo de não ser amado»; «Tenho medo de morrer». Há o medo desta vida fastidiosa e aparentemente sem sentido, a constante armadilha em que se é apanhado — o tédio de ser «educado» para ganhar a vida num escritório ou numa fábrica, os filhos, o prazer de alguns interlúdios sexuais, o inevitável sofrimento e a morte. Tudo isto gera medo, medo consciente. Será possível encará-lo, penetrar nele de modo a que nunca mais se tenha medo? Seremos capazes de dar uma limpeza a tudo isso e ficar livres? Se não formos capazes, então, obviamente, viveremos num estado de ansiedade, de culpa e de incerteza permanentes, com problemas cada vez mais numerosos e mais vastos.

Que é então o medo? Será que o conhecemos realmente, ou só conhecemos o medo quando ele já acabou? É importante descobrir isso. Estaremos alguma vez directamente em contacto com o medo, ou estará a nossa mente tão acostumada, tão treinada em evadir-se, que está sempre a fugir e portanto nunca entra em contacto directo com aquilo a que chama medo? Valeria a pena reparardes no vosso próprio medo e, à medida que formos investigando juntos, talvez nos seja possível aprender directamente o que é o medo.

Que é o medo? Como é que ele surge? Qual a sua estrutura e natureza? Como dissemos, uma pessoa tem medo, por exemplo, da opinião pública; há várias coisas implicadas nisso: pode-se perder o emprego, e assim por diante. Como nasce este medo? Resultará do tempo? Será que o medo acaba quando conheço a causa que o provoca? Desaparecerá ele por meio da análise, quando se investiga e se descobre a sua causa?

Tenho medo de alguma coisa, da morte ou do que pode acontecer depois de amanhã, ou o passado atemoriza-me; que é que mantém e dá continuidade a esse medo? Uma pessoa pode ter cometido um erro, ou pode ter dito alguma coisa que não devia — *tudo isso no passado;* ou tem medo do que pode vir a acontecer, saúde precária, doença, perda do emprego — *tudo no futuro.* Há portanto medo do *passado* e medo do *futuro.* O medo do passado é o medo de alguma coisa que de facto aconteceu e o medo do futuro é o medo de algo que poderá vir a acontecer, de uma possibilidade.

Que é que sustenta e dá continuidade ao medo do passado e também ao medo em relação ao futuro? É, seguramente, o pensamento — pensa-se, por exemplo, em algo que se fez no passado, ou numa determinada doença que causou muito sofrimento e tem-se medo da repetição futura desse sofrimento. O medo é sustentado pela memória, pelo pensamento. Ao pensar na dor ou no prazer passados, o pensamento dá-lhes continuidade, mantém-os e alimenta-os.

O prazer ou o sofrimento em relação ao futuro são resultantes da actividade do pensamento. Tenho medo de alguma coisa que fiz, das suas possíveis consequências no futuro. Este medo é sustentado pelo pensamento. Isto é bem evidente. Portanto, pensamento é tempo — *psicologicamente.* O pensamento cria o tempo psicológico como distinto do tempo cronológico — não é do tempo cronológico que estamos a falar.

O pensamento, que constrói o tempo, como «ontem», «hoje» e «amanhã», gera o medo. O pensamento cria o intervalo entre *agora* e o que poderá acontecer no futuro. É ele que perpetua o medo, por meio do tempo psicológico; o pensamento é a origem do medo; é a fonte do sofrimento. E aceitamos isto? Será que vemos realmente a natureza do pensamento, como ele opera, como funciona e produz toda a estrutura do «passado», «presente» e «futuro»? Será que compreendemos que o pensamento, por meio da análise, descobrindo as causas do medo — o que leva tempo — não é capaz de dissolver o medo? No intervalo entre a causa do medo e o findar do medo há a acção do medo. É como um homem que é violento e inventa a ideologia da «não-violência»; diz «hei-de tornar-me não-violento», mas, entretanto, vai semeando os germes da violência. Assim, se utilizarmos o tempo — que é pensamento — como meio de libertar-nos do medo, não nos libertaremos. Não é pelo pensamento que poderemos fazê-lo, porque é o pensamento que gera o medo.

Que se pode fazer, então? Se o pensamento não é saída para esta armadilha do medo — compreendamos isto com muita clareza, não intelectualmente, não verbalmente, nem como um argumento com que concordamos ou de que discordamos, mas compreendamo-lo como alguém que está empenhado, implicado nesta questão do medo, profundamente, como temos de estar se somos realmente sérios — então, que se há-de fazer?

O pensamento é responsável pelo medo; é ele que lhe dá origem, assim como dá origem ao prazer. Se vemos muito claramente que é o pensamento que gera esse enorme sentimento de medo e que não é capaz de lhe pôr termo, qual é então o passo seguinte? Espero que façais vós mesmos a pergunta sem esperar que seja eu a dar-lhe resposta. Se não estais à espera que seja eu a responder-lhe, estais então confrontados com ela, ela é então um desafio e tendes de lhe dar resposta. Mas se reagis a esse desafio com as velhas respostas, então onde ficais? Ficais ainda com o medo. O desafio é novo, imediato: *o pensamento gera o medo e não é capaz de lhe pôr fim; que fareis, portanto?*

Antes de mais, quando dizemos «compreendo toda a natureza e estrutura do pensamento», que entendemos por isso? Que entendemos por «compreendo, vejo bem a natureza do pensamento»? Qual é o estado da mente que diz «compreendo»?

Prestem muita atenção, por favor, sem fazerem qualquer afirmação. A nossa pergunta é: Será que o pensamento *compreende?* Dizem-me qualquer coisa, descrevem, por exemplo, com muito cuidado e minúcia, a complexidade da vida moderna, e eu digo, «compreendo», não apenas a descrição, mas o conteúdo, a profundidade, de tal modo que vejo como os seres humanos prisioneiros de tudo isso estão numa tensão, num estado neurótico terrível, e tudo o mais. Compreendo sentindo-o, compreendo com os nervos, com os ouvidos, com o ser inteiro, de tal modo que nunca mais sou apanhado nisso. Exactamente como quando compreendo que uma serpente é perigosa — então, pronto, não mais me aproximo dela. E se encontrar alguma, a minha acção será inteiramente diferente agora que compreendi isso.

Do mesmo modo, estaremos a *compreender* a natureza do pensamento e que ele produz o prazer e o medo? Estaremos a confrontar-nos com isso? Vemos realmente, e não teórica, verbal ou intelectualmente, como o pensamento opera? Ou ficamo-nos apenas na descrição, no argumento, na sequência lógica, sem estarmos realmente com o facto? Se me satisfaço com a descrição, com a explicação verbal, então estou apenas a entreter-me com isso. Quando a descrição me leva até à realidade que é descrita, tenho dela uma percepção directa; então há uma acção completamente diferente — tal como um homem faminto que quer comida, e não uma descrição do alimento, ou uma conclusão acerca do que aconteceria se comesse; o que ele quer é o alimento.

Quando se vê como o pensamento gera o medo, que acontece então? Quando a pessoa tem fome e alguém descreve a boa qualidade dos alimentos, que é que ela faz, qual é a sua resposta? Diz: «Não me descrevam os alimentos, dêem-mos.» A acção aí está, directa, e não teórica. Portanto, quando dizemos «compreendo», isso significa que há um constante movimento de aprendizagem acerca do pensamento, do medo e do prazer; é a partir deste movimento constante que se actua; actua-se no próprio momento de aprender. Quando existe uma tal aprendizagem do que é o medo, ele acaba.

Há medos que a mente nunca pôs a descoberto, medos ocultos, secretos. Como pode a mente torná-los patentes? A mente consciente recebe avisos desses medos por meio de sonhos. Quando se têm estes sonhos, terão eles de ser

interpretados? Como a pessoa não é capaz de os compreender facilmente por si mesma, poderá encontrar um intérprete exterior, mas este interpretá-los-á segundo o seu método ou especialização particulares. E há aqueles sonhos que a pessoa, ao mesmo tempo que os tem, está a interpretar.

Será mesmo preciso sonhar? Os especialistas dizem que se tem de sonhar, de outro modo enlouquece-se; mas não tenho assim tanta certeza de que sonhar seja indispensável. Por que é que, durante o dia, não havemos de poder estar abertos às mensagens e aos avisos do inconsciente, para que não seja necessário sonhar? Enquanto esta batalha dos sonhos se processa durante o sono, a mente nunca está tranquila, nunca se refresca, nunca se renova. Não poderá a mente durante o dia estar tão aberta, tão vigilante, acordada e atenta, que os avisos e sinais dos medos ocultos possam manifestar-se, e ser observados e compreendidos?

Pela observação, pela atenção, durante o dia, ao falar, ao agir, a tudo o que acontece, tanto os medos ocultos como os que já se conhecem ficam expostos; então, quando dormimos, o sono é completamente tranquilo, sem um único sonho, e de manhã a mente acorda fresca, jovem, inocente, cheia de vida. Não se trata de uma teoria, fazei-o e vereis.

Interlocutor — Como é possível fazer vir à consciência os medos ocultos?

Krishnamurti — É possível observar em nós mesmos, se estivermos atentos, sensíveis, vigilantes, que o inconsciente é, entre outras coisas, o repositório do passado, a herança racial. Nasci na Índia, fui criado como um brâmane, numa determinada classe, com todos os seus preconceitos e superstições, a sua austera vida moral, etc., e também com todo o conteúdo racial e familiar, com uma tradição de dez mil anos ou mais, colectiva e individual — tudo isso está no inconsciente. É o que geralmente entendemos por inconsciente; os especialistas podem dar-lhe outro significado, mas como leigos somos capazes de observar isso por nós mesmos.

Como é então que tudo isso poderá ficar exposto? Como o conseguiremos? Esse inconsciente existe em nós; se se é Judeu há, subjacente, toda a tradição do Judaísmo;

[illegible] se é Católico, Comunista, etc., tudo lá está também, de maneira diferente. Então como é que, sem se sonhar — não é nenhum «puzzle»... — se poderá pôr tudo isso a descoberto?

Se durante o dia estivermos vigilantes, atentos a todo o movimento do pensamento, atentos ao que estamos a dizer, aos nossos gestos, ao modo como andamos, como estamos, como falamos, atentos às nossas reacções, então todas as coisas que estão ocultas facilmente se manifestarão; e isso não levará tempo, não exigirá muitos dias, porque já não estaremos a resistir, já não estaremos a «escavar» activamente, estaremos apenas a observar, a ouvir atentamente. Nesse estado de atenção, tudo se revela. Mas se se disser «vou conservar umas coisas e deitar fora outras», está-se ainda meio adormecido. Se se disser «vou conservar tudo o que é 'bom' no Hinduísmo, ou no Judaísmo, ou no Catolicismo (etc.) e abandonar o resto», é evidente que ainda se está condicionado e preso.

Temos portanto de deixar que tudo isso se manifeste, sem qualquer resistência.

I — Nessa atenção não há escolha?

K — Se nessa atenção houver «escolha» então estaremos a bloqueá-la. Mas se for só observar, sem se escolher nada, tudo ficará exposto, até os mais escondidos e secretos desejos, impulsos e medos.

I — Será conveniente tentar-se estar atento uma hora por dia?

K — Se eu estiver atento, vigilante, durante um minuto, isso é suficiente. Quase todos somos desatentos. Tomar consciência dessa desatenção é atenção; mas cultivar deliberadamente a atenção não é atenção.

Estou atento só por um minuto a tudo o que se está a passar em mim, sem qualquer escolha, a observar com muita clareza; depois passo uma hora, por exemplo, sem prestar atenção; ao fim dessa hora, retomo-a outra vez.

3

DISSERAM-ME OUTRO DIA que, presentemente, na América não há lugar para a meditação; que os Americanos não precisam dela, precisam é de acção.

Pergunto-me por que é que se faz esta divisão entre uma vida contemplativa, meditativa, e uma vida de acção. Estamos aprisionados neste dualismo, neste modo fragmentado de olhar a vida. Na Índia (por exemplo) tem-se um conceito acerca das várias maneiras de viver: o «homem de acção», o «homem de conhecimento», o «homem de sabedoria», etc. Tal divisão no próprio acto de viver tem inevitavelmente de limitar, de levar ao conformismo e à contradição.

Se vamos investigar este assunto da meditação — que é algo muitíssimo complexo e, para o orador, extremamente importante — temos de compreender o que entendemos por essa palavra. O seu significado, no dicionário, é «ponderar», «reflectir», «considerar», «examinar com muito cuidado». A Índia e a Ásia parecem ter monopolizado essa palavra, como se a meditação, com toda a sua profundidade, o seu sentido e o seu próprio fim, estivesse sob o seu controlo; aparentemente, o monopólio pertence-lhes — o que é evidentemente absurdo.

Quando falamos de *meditação*, temos de ver muito claramente se o fazemos com a intenção de fugir da vida — da rotina diária, do tédio, da ansiedade e do medo — ou se a encaramos como um modo de *viver*. Temos de ver se, através da meditação, procuramos evadir-nos totalmente deste mundo disforme e louco ou se, pelo contrário, ela é exactamente compreender, actuar e estar inteiramente na vida. Se queremos evadir-nos, há então várias escolas, como os mosteiros Zen, no Japão, e muitos outros sistemas. Podemos compreender a tentação que tudo isso representa, porque a vida, tal como está, é extremamente desumana, disforme, competitiva, desapiedada; tal como está, não tem qualquer sentido. Quando os Hindus oferecem os seus sistemas de Yoga, os seus «mantras», a repetição

de palavras, etc., pode-se, é claro, ser tentado a aceitar isso com bastante facilidade e sem muita reflexão, porque tudo isso promete uma recompensa, um sentimento de que a evasão é compensadora.

Sejamos portanto muito claros: não vamos tratar de qualquer forma de fuga, seja através de uma vida contemplativa, visionária, seja por meio de drogas ou da repetição de palavras.

Na Índia, a repetição de certas palavras, em sânscrito, constitui os chamados «mantras»; têm uma entoação especial e há quem diga que tornam a mente mais vibrante, mais viva. Mas a repetição desses «mantras» não pode deixar de embotar a mente; no entanto, talvez seja isso o que os seres humanos desejam, na sua maioria, porque não podem encarar a vida tal como está — é demasiadamente aterradora — e preferem tornar-se insensíveis. Repetir palavras, tomar drogas, beber, etc., contribui de facto para entorpecer a mente. E a esse entorpecimento chamam «tranquilidade», «silêncio», o que obviamente não é. Uma mente embotada pode pensar em Deus, na virtude, na beleza, mas continuar pouco sensível, sem inteligência e vivacidade. Não estamos de modo nenhum interessados nessas várias formas de fuga.

A meditação não consiste em fragmentar a vida; não é retirar-se para um mosteiro, ou para um quarto, e estar em sossego, durante dez minutos ou uma hora, a tentar concentrar-se, a tentar aprender a meditar, enquanto em relação a tudo o mais se é um ser humano insensível e deformado.

Pomos de lado tudo isso, por ser destituído de inteligência e fazer parte de um estado de espírito incapaz de ter realmente a percepção do que é a verdade; porque para compreender o que é a verdade é preciso ter uma mente penetrante, lúcida, rigorosa; não uma mente astuciosa, deformada, mas uma mente capaz de ver sem qualquer distorção, uma mente inocente e aberta; só assim se pode ter o percebimento do que é a verdade. Uma mente preenchida com conhecimentos também não pode estar disponível para ver o que é a verdade; só uma mente inteiramente capaz de aprender é capaz desse percebimento. Aprender não é acumular conhecimentos; aprender é um movimento de momento a momento.

Não apenas a mente mas também o corpo têm de estar altamente sensíveis. Não se pode ter um corpo embotado, indolente, pesadamente alimentado de carne e de vinho e tentar depois meditar — não faz sentido. Portanto, se examinarmos esta questão profundamente e com muita seriedade, veremos que a mente tem de estar altamente desperta, sensível e inteligente, inteligência esta que não nasce do conhecimento.

Mas, vivendo neste mundo tão cheio de sofrimentos, tão aprisionado na miséria, na dor e na violência, será possível trazer a mente a um estado altamente sensível e inteligente? Este é o primeiro ponto, um ponto essencial em meditação. Segundo: uma mente que seja capaz de percepção lógica, sequencial; sem estar distorcida ou neurótica. Terceiro: uma mente altamente disciplinada. A palavra «disciplina» significa *aprender*, e não «ser treinado». *Disciplina* é um acto de aprendizagem — a própria raiz da palavra significa isso. Uma mente disciplinada vê todas as coisas com muita clareza e objectividade, não de modo emocional, não sentimentalmente. Estas são as necessidades básicas para descobrir aquilo que está além da medida do pensamento, algo não arquitectado por ele, e que é capaz da mais alta forma de amor — uma dimensão que não é uma projecção da mente limitada que se tem.

Criámos a sociedade e essa sociedade condiciona-nos. As nossas mentes são deformadas e pesadamente condicionadas por uma moralidade que não é moral; a moralidade da sociedade é imoralidade, porque a sociedade admite e estimula a ambição, a violência, a competição, a avidez, etc., que são essencialmente imorais. Não existe amor, atenção para com o outro, afeição, ternura, e a «respeitabilidade moral» da sociedade é uma desordem extrema. A mente, que foi treinada durante milhares de anos para aceitar, para obedecer e ajustar-se, não é capaz de ser altamente sensível e portanto altamente virtuosa. Estamos aprisionados nesta armadilha. Sendo assim, que é então a virtude? Porque ela é necessária.

Sem as bases adequadas, um matemático não vai muito longe. Do mesmo modo, se queremos compreender e ir mais além, até algo que é de uma dimensão totalmente diferente, temos de lançar a base correcta; e essa

base é virtude, que é ordem — mas não a ordem da sociedade, que é desordem. Se não tiver ordem, como é que a mente é capaz de ser sensível, cheia de vida, livre?

Virtude não é evidentemente a conduta repetitiva do ajustamento a um padrão que se tornou «respeitável», e que o Sistema, quer neste país quer no resto do mundo, aceita como moralidade. Temos de ser muito claros, em relação ao que é a virtude. Ela surge; não pode ser cultivada, tal como não se pode cultivar a humildade ou o amor. A virtude surge — com a sua beleza, a sua ordem natural — quando sabemos o que ela não é; pela negação descobrimos o positivo.

Não é definindo o positivo e imitando-o depois que a virtude nasce — isso não é virtude. Cultivar várias formas do que «deveria ser», e a que as pessoas chamam virtude — como a não-violência, por exemplo — «praticando-as» dia após dia, até se tornarem mecânicas, não tem sentido.

A virtude existe de momento a momento, como a beleza, como o amor. Não é algo que se acumule e a partir do qual se actue. Isto não é uma simples afirmação, para se aceitar ou não aceitar. Há desordem — não só na sociedade, mas também em nós mesmos, desordem total — e não se trata de criar ordem numa parte de nós, ficando o resto do campo em desordem; isso é outra dualidade e portanto contradição, confusão e luta. Onde há desordem tem de haver escolha e conflito. Só a mente que está confusa escolhe; para aquela que vê todas as coisas muito claramente, não existe escolha. Se estou confuso, as minhas acções serão também confusas.

A mente que vê com grande lucidez, sem distorção, sem qualquer preconceito pessoal, compreende a desordem e fica livre dela; essa mente é virtuosa, tem uma ordem natural — ordem, não de acordo com os Comunistas, os Socialistas, os Capitalistas ou qualquer Igreja, mas a ordem de quem compreendeu toda a medida da desordem dentro de si mesmo.

A ordem interior é semelhante à ordem absoluta das matemáticas. A mais alta ordem interior é como um absoluto; e não é cultivando-a que ela surge, nem é pela «prática», pela opressão, pelo controlo, pela obediência e pelo conformismo. Só a mente altamente dotada de ordem é capaz de ser sensível, de ser inteligente.

Cada um deve tomar consciência da desordem dentro de si mesmo, aperceber-se das contradições, dos conflitos dualistas, dos desejos opostos, das preocupações ideológicas e seu irrealismo. Tem de se observar *aquilo que é,* sem condenar, sem «julgar», sem «avaliar»: vejo este microfone como microfone que é — não como algo de que gosto ou não gosto, considerando-o «bom» ou «mau» — vejo-o tal como é. Do mesmo modo, temos de ver-nos *tal como somos*, sem chamar «mau» ou «bom» àquilo que vemos, fazendo juízos de valor — o que não significa fazer o que nos apetece. Virtude é ordem. E não podemos ter dela uma «fotografia», para depois nos ajustarmos; se fizermos isso, tornamo-nos imorais, ficamos em desordem.

Interlocutor — Ordem será apenas ausência de desordem?

Krishnamurti — Não é. Dissemos que compreender o que é a desordem — compreender não verbalmente, não intelectualmente — é de facto estar livre da desordem, que é o conflito, a batalha da dualidade. Dessa compreensão nasce a ordem que é uma realidade viva. E o que é vivo não se pode registar num bocado de papel para tentar imitá-lo — o que é vivo é um movimento.

As nossas mentes estão deformadas, distorcidas, porque fazemos esforços tremendos para viver, para fazer coisas, para agir, para pensar. O esforço, sob qualquer forma, é necessariamente uma distorção. No momento em que há esforço para estar atento, não há atenção. Quando entro neste anfiteatro, faço-o sem esforço. Apercebo-me do tamanho da sala, da cor das cortinas, das luzes, das pessoas, da cor daquilo que vestem — apercebo-me de tudo isso, sem qualquer esforço. Quando a atenção implica esforço é desatenção.

I — Há alguma coisa que me afasta da desatenção?

K — Nada nos afasta da desatenção para a atenção. Geralmente está-se desatento. Se se souber que se está desatento e se estiver atento no momento de se saber a desatenção, está-se atento.

Olhar para uma coisa objectivamente, sem a julgar, é bastante fácil. Olhar uma árvore, uma flor ou uma nuvem, a luz na superfície da água, olhar tudo isso sem

qualquer juízo, ou avaliação, é fácil, porque não nos toca profundamente. Mas olhar a minha mulher ou o meu professor, sem qualquer avaliação, é quase impossível, porque tenho uma imagem dessa pessoa. Essa imagem foi constituída através de uma série de incidentes ao longo dos dias, meses e anos — com o seu prazer, o seu sofrimento, a sua satisfação sexual, etc. É através dessa imagem que olho para a pessoa. Vejam o que acontece: quando olho para a minha mulher ou para o meu semelhante — e o semelhante pode estar a milhares de quilómetros de distância — olho para ela, ou para ele, através das imagens que construí ou através das imagens que a propaganda fabricou. Será que deste modo tenho com eles algum relacionamento? Há algum relacionamento entre o marido e a mulher quando ambos têm imagens um do outro? As imagens é que estão em relação — as memórias das experiências, com as censuras, as zangas, a possessividade, o prazer, isto e aquilo — tudo o que foi acumulado durante anos. Através destas memórias, destas imagens é que olho e digo «conheço a minha mulher», ou ela diz que me conhece. Mas será assim? Só conheço as imagens; não posso conhecer uma realidade viva — o que conheço são imagens mortas.

Ver com clareza é ver sem imagem alguma, sem qualquer símbolo ou palavra. Experimentem e verão quanta beleza existe.

I — Posso olhar para mim mesmo dessa maneira?

K — Se olhar para si com uma imagem acerca de si mesmo, não poderá aprender. Por exemplo, descubro em mim um ódio profundamente enraizado e digo: «É uma coisa terrível, uma deformação.» Quando digo isso, impeço-me de olhar. A afirmacão verbal, a palavra, o símbolo impedem a observação. Para aprender acerca de mim mesmo, não deve haver nem palavras, nem conhecimento, nem símbolos, nem imagens; então estou a aprender activamente.

I — É possível estar sempre a observar?

K — Pergunto-me a mim mesmo por que é que se faz essa pergunta. Será uma forma de avidez? Quando dizemos: «Se eu pudesse fazer isso sempre, a minha vida seria

diferente» — estamos a ser ávidos. Esqueça agora isso de saber se será capaz de estar sempre a observar — há-de descobri-lo. Comece e veja como é extraordinariamente difícil estar atento.

I — (Imperceptível na gravação).

K — Por meio dos sentidos do corpo, podemos ver com os olhos; mas há também um «ver» psicológico; quando vejo com os olhos, por que razão hei-de introduzir este «ver», derivado das memórias psicológicas, naquilo que estou a ver?

Tudo isto é meditação. E não se pode dizer que primeiro há tudo isto e que a meditação vem no fim. Tudo isto é afinal a maneira de viver que é meditação, e nisso reside a sua beleza; beleza, não como a que há na arquitectura, no perfil ou na curva de um monte, no sol poente, na lua que desce, na palavra ou no poema, no quadro ou na estátua — a beleza está num modo de viver; pode-se olhar para qualquer coisa e haver beleza.

Será possível a uma mente deformada, dividida, fragmentária, ver as coisas com clareza e inocência? Somos seres humanos deformados, inquestionavelmente, as nossas mentes foram distorcidas e estão deformadas — como é que uma mente assim pode ver lucidamente as coisas? Para descobrirmos isso — porque estamos a aprender e não a afirmar — temos de aprofundar o problema da experiência.

Toda a experiência deixa uma marca, um resíduo, uma lembrança de agrado ou desagrado. A palavra «experiência» significa «passar através» de alguma coisa. Mas nunca passamos completamente *através* de alguma coisa, e assim ela deixa uma marca. Se passarmos por uma grande experiência, se «passarmos através» da sua grandeza de modo tão completo que fiquemos libertos dela, então essa experiência não deixa marcas de memória.

Por que é que todas as experiências que temos deixam uma lembrança, consciente ou inconsciente? É isso que impede a inocência. As experiências não se podem impedir. Se impedimos ou resistimos à experiência, construímos um muro à nossa volta, isolamo-nos; é o que a maior parte das pessoas faz.

Temos de compreender a natureza e a estrutura da experiência. Vemos um pôr do Sol como o de ontem — a beleza da luz rosada sobre a água e os cimos das árvores banhadas naquela luz maravilhosa. Olhamos para ele, apreciamo-lo com grande encantamento, há beleza, cor, profundidade; um segundo mais tarde, dizemos: «Que belo que foi.» Descrevêmo-lo a alguém, desejamo-lo outra vez, desejamos a sua beleza, o encantamento, o prazer que ele dá. Podemos voltar amanhã, a essa hora para ver outra vez o pôr do Sol — mas olhamos para ele com a memória de ontem. E assim a frescura já está afectada pela lembrança do que foi. Do mesmo modo, alguém me insulta ou me elogia, e o insulto e a lisonja permanecem como marcas de dor ou de prazer. Assim, a mente está a acumular através da experiência, tornando-se mais pesada, mais endurecida, cada vez mais sobrecarregada com milhares de experiências. Isto é um facto.

Ora, serei capaz, quando me insultam, de ouvir com atenção e ponderar o insulto, sem reagir imediatamente, mas reflectir sobre ele? Quando me dizem que sou louco, podem ter razão, provavelmente posso estar a ser louco. E quando me elogiam, também estou atento. Então nem o insulto nem o elogio me deixam qualquer marca. A mente está bem acordada, vigilante, quer se trate de um insulto ou de uma lisonja, de um pôr do Sol ou da beleza de tantas outras coisas. A mente assim está sempre desperta e portanto sempre livre — embora esteja a receber milhares de experiências.

I — Se nos insultam e nós ouvimos realmente o que nos estão a dizer, depois de termos ouvido ... afinal têm ou não têm razão?

K — Podemos vê-lo *instantaneamente*, porque a mente está liberta do passado, da acumulação psicológica de conhecimento e de experiência. Assim somos capazes de ser inocentes.

I — Então a mente tem de estar atenta.

K — Evidentemente. E há nisso uma grande alegria. O que não acontece no caso contrário, se a mente está distorcida, deformada pela experiência, e portanto sem nunca poder ser inocente, fresca, jovem, cheia de vida.

E há todo o problema do amor. Já alguma vez repararam no que ele é? O amor poderá ser cultivado pelo pensamento — poderá tornar-se um hábito? O amor será prazer? Tal como o conhecemos, ele é essencialmente uma procura de prazer. E se o amor é prazer, então o amor também é medo — não?

Que é o prazer? Não estamos a negar o prazer; não estamos a dizer que não se deve ter prazer; isso seria absurdo. Que é então o prazer? Ontem à tarde vimos o pôr do Sol; no momento da percepção, não houve nem prazer nem dor, houve apenas um contacto imediato com essa realidade. Uns minutos mais tarde, porém, começou-se a pensar nisso: «Foi uma coisa tão bela.» Acontece o mesmo com o sexo. Pensa-se nisso, construindo imagens mentais; pensar nisso dá prazer. Do mesmo modo, pensar na perda desse prazer causa medo, tal como pensar em não ter emprego amanhã, em ficar só, em não ser amado, em não ser capaz de autoexpressão, etc. Este maquinismo de «pensar nisso» causa não só prazer como medo.

Dever-se-á cultivar o amor, como se cultiva uma planta? O amor deverá ser cultivado pelo pensamento, sabendo-se que o pensamento gera prazer e medo? Temos de aprender o que é o amor, *aprender*, e não acumular o que outros têm dito sobre ele — isso é horrível. Temos de aprender, temos de observar. O amor não pode ser cultivado pelo pensamento, é uma realidade inteiramente diferente.

A partir da sensibilidade e da inteligência, a partir da ordem que nasce quando a mente compreende como surge toda esta desordem e se liberta dela, a partir da disciplina que vem da compreensão da desordem, é que surge essa realidade chamada amor — que os políticos, os sacerdotes, o marido e a mulher destroem.

Compreender o amor é compreender a morte. Se não se morrer para o passado, como se poderá amar? Se eu não morrer para a *imagem* de mim mesmo e para a *imagem* que tenho da minha mulher, como serei capaz de amar?

Tudo isto constitui a maravilha da meditação e a sua beleza. E é em tudo isto que algo surge então: a mente adquire uma qualidade verdadeiramente religiosa, uma qualidade de silêncio. Religião não é a crença organizada, com os seus deuses e os seus sacerdotes. Religião é um estado da mente, uma mente livre e inocente e portanto completamente silenciosa. Uma mente assim não tem limite.

I — Que acontece se as pessoas não têm uma mente desse tipo?

K — Por que é que dizemos «se as pessoas não a têm»? Quem são «as pessoas»? Se «eu» não a tenho — é tudo. E se «eu» não tenho uma mente assim, penetrante, lúcida, que devo fazer? Não será essa a pergunta? As nossas mentes estão confusas, não é verdade? Vivemos em confusão. Que se deve fazer? Se estou mentalmente entorpecido, não serve de nada tentar polir a minha falta de penetração, tentar tornar-me «inteligente». Primeiro tenho de saber que estou mentalmente embotado, entorpecido. A própria tomada de consciência do meu embotamento é libertar-me dele. Se digo «sou insensato», não verbalmente, mas apercebendo-me de facto que o sou, então já estou vigilante, não me comporto mais como um insensato. Mas se se resiste ao que se é, então o embotamento é cada vez maior.

Neste mundo, o que se considera como o apogeu do intelecto é ser mentalmente muito hábil, muito cheio de expediente, muito complicado e erudito. Não sei por que é que as pessoas andam com o cérebro carregado de erudição. Por que não havemos de deixá-la nas prateleiras das bibliotecas? Os computadores são muito eruditos... Erudição não tem nada a ver com inteligência. Ver as coisas como realmente são, em nós próprios, sem criar conflito ao apercebermo-nos daquilo que somos, necessita da tremenda simplicidade da inteligência. Sou insensato, sou mentiroso, estou encolerizado, etc.: *observo-o*, sem depender de nenhuma autoridade, sem oferecer resistência, sem dizer «devo ser diferente» — aquilo *está* ali, e aprendo a seu respeito.

I — Quando tento prestar atenção, dou-me conta de que não sou capaz de estar atento.

K — A atenção nascerá da desatenção?

I — Não. Que é que a produz? Como é que ela vem?

K — Antes de mais, que é atenção? Quando estamos atentos, isto é, quando damos a mente, o coração, os nervos, os olhos, os ouvidos, há atenção completa, ela acontece,

não é verdade? A atenção total é isso. Quando não há resistência, quando não há censor, ou seja, nenhum movimento avaliativo, há então atenção — conseguimo-la.

I — Mas isso é tão raro.

K — Ah! Lá voltamos outra vez atrás: «Isso é tão raro acontecer!» Estou apenas a mostrar uma coisa: geralmente está-se desatento. Mas logo que se toma consciência da desatenção, fica-se atento, não é assim? Portanto, tomemos consciência da desatenção. Através da negação atinge-se o positivo. Ao compreender-se que se está desatento, surge a atenção.

QUATRO CONFERÊNCIAS NA UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA, EM BERKELEY

1

É IMPORTANTE OUVIR não só aquele que fala, mas também as nossas próprias reacções ao que se está a dizer, porque este orador não vai tratar de nenhuma filosofia particular, não está a representar a Índia, nem qualquer das suas filosofias. Estamos interessados nos problemas humanos e não em filosofias e crenças. Preocupa-nos o sofrimento do homem, sofrimento que atinge a maior parte de nós, a ansiedade, o medo, a esperança e o desespero e a enorme desordem que existe por todo o mundo. Tudo isto nos diz respeito como seres humanos porque, como tal, somos responsáveis por este caos colossal do mundo, somos responsáveis pela desordem, pelos tumultos, pela guerra que se está a travar no Vietname.

Como seres humanos a viver neste mundo em diferentes países e sociedades, somos realmente responsáveis por tudo o que se está a passar. Penso que não compreendemos como esta responsabilidade é séria. Alguns de nós podem senti-la e então querem fazer alguma coisa, juntar-se a um grupo particular ou a uma seita ou crença determinada e dedicar as suas vidas a essa ideologia, a essa acção particular. Mas isso não resolve o problema, nem anula a nossa responsabilidade.

Temos portanto de preocupar-nos primeiro com a compreensão de qual é o problema e não com o que fazer; isso vem depois.

Geralmente queremos fazer alguma coisa, vincular-nos a uma determinada corrente de acção, e infelizmente isso conduz a um caos maior, a maior confusão e maior desumanidade. Penso que temos de olhar para o problema como

um todo e não para um dos seus aspectos particulares, não para um dos seus fragmentos, para para todo o problema do viver, o que implica o emprego, a família, o amor, o sexo, o conflito, a ambição, a compreensão do que é a morte; e também se existe algo chamado Deus, Verdade, ou qualquer outro nome que se lhe dê.

Temos de compreender a totalidade desta questão. Vai ser essa a nossa dificuldade porque estamos muito acostumados a agir e a reagir perante um problema determinado e não a compreender que todos os problemas humanos estão interligados. Assim, provocar uma completa revolução psicológica parece muito mais importante do que uma revolução de carácter económico ou social — derrubar um determinado sistema, quer neste país, quer na França ou na Índia — porque os problemas são muito mais vastos, muito mais profundos do que meramente tornar-se um activista, ligar-se a um grupo particular, ou recolher-se a um mosteiro para meditar, para aprender Zen ou Yoga.

Antes de fazerem perguntas, vamos primeiro olhar o problema. Não se trata de um assunto que se vem ouvir durante uma hora e depois se esquece. Vamos ocupar-nos de problemas humanos. Vós e eu teremos de trabalhar intensamente esta tarde. Não estais aqui meramente para colher algumas ideias com que podeis estar ou não de acordo, nem para tentardes saber o que o orador tem para dizer. Vereis que ele tem muito pouco para dizer, porque o que vamos fazer todos é examinar os problemas, sem chegar a juízos definitivos, mas compreendendo esses problemas; e esse mesmo compreender produzirá a sua acção própria.

Assim, se me permitem sugeri-lo, ouçam atentamente, sem concordar nem discordar, sem tirar nenhuma conclusão. Ouçam sem pré-juízos, sem ideias preconcebidas, porque durante séculos temos jogado dessa maneira, com palavras, com ideias, com ideologias e tudo isso não levou a lado nenhum — ainda sofremos, ainda estamos em plena confusão, ainda andamos à procura de uma felicidade que não seja prazer.

Como dissemos, vamos considerar o problema do viver na sua totalidade e não apenas uma parte dele. Portanto, vejamos em que consistem os nossos problemas, em vez de como resolvê-los, ou o que fazer a seu respeito, porque

no momento em que compreendemos o problema, essa mesma compreensão traz consigo a sua acção própria; penso que é muito importante tomar consciência disto.

Geralmente olhamos para os problemas com uma conclusão, com uma suposição; não estamos livres para ver, para observar o que realmente é. Quando estamos livres para olhar, para investigar em que consiste o problema, então, desse observar, desse explorar, vem a compreensão. E essa mesma compreensão *é* acção, e não uma conclusão levando à acção. Vamos examinar isso e talvez nos compreendamos uns aos outros à medida que formos avançando.

Como sabemos, onde quer que se vá por esse mundo, os seres humanos são mais ou menos semelhantes. Os costumes, os comportamentos e padrões exteriores de acção podem ser diferentes, mas psicologicamente, interiormente, os seus problemas são os mesmos.

Por todo o mundo o homem está confuso, esta é a primeira coisa que se observa. Incerto, inseguro, anda às apalpadelas, a perguntar, a procurar, em busca de uma saída deste caos. Assim dirige-se aos yoguis, aos filósofos, aos mestres, aos gurus; em toda a parte procura uma resposta e é provavelmente por isso que a maior parte de vós está aqui, porque queremos encontrar uma saída para esta armadilha em que nos vemos prisioneiros, sem perceber que, como seres humanos, somos nós que a fazemos — é obra nossa e de mais ninguém. A sociedade em que vivemos é o resultado do nosso estado psicológico. A sociedade *é* nós próprios, o mundo *é* nós próprios — este mundo não é diferente de nós. Assim como somos assim fazemos o mundo. porque estamos confusos, porque somos ambiciosos, ávidos, à procura de poder, de posição, de prestígio. Somos agressivos, desumanos, competitivos, e damos origem a uma sociedade igualmente desumana, competitiva e violenta.

Parece-me pois que a nossa responsabilidade é primeiro compreender-nos a nós próprios, porque *nós somos* o mundo. Não se trata de um ponto de vista egocêntrico, limitado, como se há-de ver, quando começarmos a examinar estas questões.

Quando observamos o mundo actual à nossa volta e em nós mesmos, que problema é que vemos? Será um problema económico, racial, brancos e negros uns contra os outros, tal como os comunistas e os capitalistas, uma reli-

gião em oposição a outra religião — é esse o problema? Ou ele é muito mais vasto, muito mais profundo, um problema psicológico? Com certeza não se trata meramente de uma questão exterior, mas muito mais de um problema interior.

Como dissemos o homem é por natureza agressivo, violento, competitivo, dominador; podeis ver isso em vós mesmos, se vos observardes. E, se me é permitido sugeri-lo, o que vamos considerar juntos, hoje e nas três tardes seguintes, não será uma série de ideias que uma pessoa se dispõe a ouvir. O que o orador tem para dizer é um facto psicológico que podeis observar em vós próprios. Assim, se quiserdes, utilizai o orador para vos observardes a vós mesmos. Utilizai-o como um espelho em que vos vedes sem distorção nenhuma, aprendendo desse modo o que realmente sois.

É muito importante aprender acerca de nós próprios, não segundo algum especialista, mas aprender por uma verdadeira observação de nós mesmos. E descobriremos assim que somos o mundo: os ódios, o nacionalismo, o sectarismo religioso, o homem que crê em certas coisas e descrê de outras, o homem que tem medo, e assim por diante. Pela observação do problema aprenderemos acerca de nós próprios. Que problema então é esse com que se confronta cada um de nós? Será um problema separado, particular, um problema económico ou racial, o problema de alguma neurose ou de algum medo específico, o de crer ou não crer em Deus ou o de pertencer a uma determinada seita — religiosa, política ou qualquer outra? Será que olhamos o problema da vida como um todo, ou seleccionamos uma determinada questão e a ela dedicamos toda a nossa existência, toda a nossa energia e pensamento? Consideraremos nós a vida como um todo?

A vida inclui os nossos condicionamentos, produzidos pelas pressões económicas, pelas crenças e dogmas religiosos, pelas divisões nacionais, pelos preconceitos de raça, etc. A vida é esta ansiedade, este medo, esta incerteza, esta tortura, este esforço penoso. A vida inclui também o amor, o prazer, o sexo, a morte, e a pergunta que sem cessar o homem tem feito: Haverá uma realidade, alguma coisa «para além dos montes», algo que seja possível encontrar através da meditação? Desde sempre o homem tem feito esta pergunta e não podemos meramente pô-la de lado, con-

siderando-a sem validade, só porque apenas estamos interessados em viver o dia-a-dia; queremos saber se há algo eterno, uma Realidade intemporal.

Tudo isto constitui o problema. Não existe um problema particular. Quando se observa, vê-se que todos os problemas estão relacionados entre si. Se se compreende *completamente* um problema, compreendem-se então todos os problemas.

Como seres humanos a olhar para este mapa da vida, vemos que um dos maiores problemas é o medo. Não um medo particular, mas *o medo:* medo de viver, medo de morrer, medo de não ser capaz de conseguir, medo de fracassar, medo de ser dominado, reprimido, medo da insegurança, da morte, da solidão, medo de não ser amado.

Onde há medo, há agressão. Quando a pessoa tem medo torna-se muito activa, não apenas para fugir do medo, mas porque o medo produz uma actividade agressiva. Podeis observar isso em vós mesmos, se estiverdes interessados.

O medo é um dos maiores problemas da vida. Como poderemos resolvê-lo? Poderá o homem ficar para sempre livre do medo, não só a nível consciente, mas também nos níveis ocultos, secretos, da mente? Poderá esse medo ser resolvido pela análise? Poderemos fazê-lo desaparecer fugindo-lhe? A questão é, portanto: Como é que uma mente que tem medo de viver, que tem medo do passado, do presente, do futuro, como é que uma mente assim há-de ficar completamente livre do medo? Libertar-se-á dele gradualmente, pouco a pouco — levará tempo? Se levar tempo — muitos dias, muitos anos — ficar-se-á velho e o medo lá estará ainda...

Assim, como poderá a mente libertar-se do medo, não só do medo físico, mas também da estrutura do medo na psique, dos medos psicológicos? Compreendem a minha pergunta? Poderemos dissolver completamente o medo, libertar-nos instantaneamente, ou terá o medo de ser compreendido gradualmente e resolvido pouco a pouco? Esta é a primeira questão. Poderá a mente, que está condicionada para pensar que pode resolver o medo pouco a pouco, com o tempo, através da análise, através da observação intropectiva, ficar livre do medo gradualmente? Esse é o ponto de vista tradicional. É como aquelas pessoas que, sendo violentas, têm a ideologia da não-violência. Dizem: «Chegaremos gradualmente a este estado de não-violência, quando a

mente não for violenta.» Mas isso levará tempo, talvez dez anos, talvez a vida inteira, e entretanto é-se violento, está-se a semear os germes da violência.

Tem de haver pois uma maneira — por favor, ouçam isto com muita atenção — tem de haver uma maneira de acabar de todo com a violência, *imediatamente;* sem ser por meio de tempo, sem ser por meio de análise, de outro modo estaremos condenados, como seres humanos, a ser violentos para o resto da vida.

Da mesma maneira, poderemos pôr termo ao medo de maneira completa? Poderá a mente ficar totalmente liberta do medo? Não no fim da vida, mas *agora?*

Não sei se já alguma vez fizeram a si próprios esta pergunta. E se a fizeram talvez tenham dito «não é possível» ou «não sei como fazê-lo». E, assim, vive-se com o medo, com a violência e cultiva-se a coragem, ou então o recalcamento, a resistência, a fuga; ou adere-se a uma ideologia de não-violência. Mas todas as ideologias são insensatas, porque quando se vai atrás de uma ideologia, de um ideal, está-se a fugir do que *é,* e quando se está a fugir, não se pode compreender o que *é.*

Assim, a primeira coisa para compreender o medo é não fugir, e isso é dificílimo. Não tentar evadir-se por meio da análise, que leva tempo, por meio do álcool, do ir à igreja ou de outras espécies de actividades. É o mesmo, quer a fuga seja por meio de uma droga, da bebida, do sexo ou de «Deus». Será então possível deixarmos de fugir? É este o primeiro problema na compreensão do que é o medo, e na sua dissolução, para que se fique inteiramente livre dele.

Como sabem, liberdade é algo que a maior parte de nós não quer. Desejamos libertar-nos de determinada coisa, das necessidades ou das pressões imediatas, mas ser livre é completamente diferente. Liberdade não é licenciosidade, não é fazer o que nos apetece — a liberdade exige uma disciplina tremenda, que não é a disciplina do soldado, ou a disciplina da repressão e do conformismo.

A palavra «disciplina», na sua raiz, significa *aprender.* E para aprender acerca de alguma coisa — não importa o quê — é preciso disciplina, a própria aprendizagem é disciplina; não se trata de nos disciplinarmos primeiro e depois aprendermos. O próprio acto de aprender *é* disciplina, o que liberta de toda a repressão, de toda a imitação. Por-

tanto, seremos nós capazes de ficar livres do medo, do qual nasce a violência, do qual brotam todas estas divisões religiosas e nacionalistas, de «o meu clã» e «o teu clã»?

Quem conhece o medo sabe como ele é terrível. Cobre tudo de escuridão, roubando completamente a lucidez, de tal modo que a mente com medo não é capaz de compreender o que é a vida nem quais são os problemas reais. Assim, parece-me que a primeira coisa a fazer é perguntar a nós mesmos se alguém pode ficar realmente livre do medo, tanto físico como psicológico.

Quando estais perante um perigo físico, reagis e isso é inteligência; não é medo, de outro modo destruir-vos-eis. Mas quando há medos psicológicos — medo do amanhã, medo do que se fez, medo do presente — a inteligência não funciona. Se examinarmos isto psicologicamente, interiormente, veremos por nós mesmos que toda a nossa estrutura social está baseada no princípio do prazer, porque a maior parte de nós procura prazer, e onde existe essa procura existe também medo. O medo acompanha o prazer. Isto é bem evidente, se o examinarmos.

Como poderá a mente estar tão completamente livre do medo que seja capaz de ver tudo com grande lucidez? Vamos investigar se a mente é capaz de se libertar dele, de maneira total. Percebem a questão? Aceitamos o medo e vivemos com ele, tal como aceitamos a violência e a guerra, como fazendo parte da vida. Temos tido milhares e milhares de guerras e estamos constantemente a falar de paz; mas o modo como vivemos a nossa vida *diária* é guerra, conflito, um campo de batalha. E aceitamos isso como inevitável. Nunca perguntamos a nós mesmos se podemos viver uma vida de completa paz, sem qualquer espécie de conflito.

Há conflito porque há contradição em nós. Isto é bem simples. Há em nós diferentes desejos contraditórios, exigências opostas, e isso traz conflito. Aceitamos todas estas coisas como inevitáveis, como parte da nossa existência; nunca as pomos em causa.

Temos de estar livres de toda a crença, o que quer dizer de todo o medo, para sabermos se existe uma Realidade, um estado intemporal. Para o descobrir é preciso estar liberto — liberto do medo, da avidez, da ambição, da inveja, da competição, da desumanidaade; só então a mente estará lúcida, sem obstáculos, sem conflito nenhum. Só uma mente assim é serena e apenas a mente serena pode descobrir se existe o eterno, o inominável.

Mas não se pode chegar a essa serenidade por meio de qualquer prática ou de qualquer «disciplina». Essa serenidade só acontece quando se está livre — livre de toda esta ansiedade, medo, ciúme, violência, desumanidade. Portanto, poderá a mente ser livre — não eventualmente, não daqui a dez ou cinquenta anos, mas imediatamente?

Se fizerdes esta pergunta a vós próprios, pergunto-me qual será a vossa resposta. Direis que isso é possível ou não? Se dizeis que é impossível, estais então a bloquear-vos e não podereis ir mais além; e se dizeis que é possível, isso também tem o seu risco. Só se pode examinar o possível, se se sabe o que é o impossível — não é verdade? Estamos a pôr a nós mesmos uma questão tremenda: Poderá a mente condicionada através de séculos, politicamente, economicamente, pelo clima, pelas igrejas, por várias influências, poderá uma mente assim mudar imediatamente? Ou precisará de tempo — intermináveis dias de análise, de sondagem, de explicação, de pesquisa? Um dos nossos condicionamentos é que aceitamos o tempo, um intervalo em que uma revolução, uma mutação, possa ter lugar.

Precisamos de mudar completamente: *isso* é a maior das revoluções — não é atirar bombas para nos matarmos uns aos outros. A maior de todas as revoluções é a mente ser capaz de se transformar a si mesma de modo imediato e de ser inteiramente diferente amanhã. Talvez se diga que isso não é possível. Se encararmos realmente a questão sem qualquer fuga e tivermos chegado àquele ponto em que dizemos que é impossível, então descobriremos o que é possível; mas não podemos pôr essa questão, «o que é possível?», sem compreendermos o que é impossível. Estamos a comunicar?

Perguntamos portanto se a mente que tem medo, que está condicionada para ser violenta, para ser agressiva, poderá transformar-se imediatamente. E só podemos fazer essa pergunta — atentem nisto um pouco, por favor — quando compreendemos a impossibilidade e a inutilidade da análise (psicológica). Essa análise implica aquele que analisa, quer ele seja um analista profissional, quer seja o próprio a analisar-se. Quando uma pessoa se analisa a si mesma, há várias coisas a considerar. Primeiro, há que saber se o analisador é diferente da coisa que analisa. Será diferente? Torna-se evidente, quando observamos, que o analisador é o analisado. Não há diferença entre o analisador e aquilo

que vai analisar. Não reparamos nisso, e portanto começamos a análise. Digo «estou zangado, sou ciumento» e começo a analisar por que é que sou ciumento, quais são as causas desse ciúme, dessa cólera, dessa violência; mas o analisador *faz parte* daquilo que está a analisar. O observador é o observado, e quando vemos isso, quando compreendemos a inutilidade do que estamos a fazer, deixamos definitivamente a análise.

É muito importante compreender, ver realmente a verdade disto, mas não verbalmente: a compreensão verbal não é compreensão, é como ouvir uma quantidade de palavras e dizer «sim, compreendo as palavras». Mas ver realmente que o analisador, o observador *é* o observado é um facto extraordinário, uma realidade tremenda; não há então divisão entre o analisador e a coisa analisada e portanto não há conflito. O conflito só existe quando o analisador é diferente da coisa que analisa; nessa divisão há conflito. Estão a acompanhar? Talvez depois queiram fazer perguntas.

A nossa vida é um conflito, um campo de batalha. Mas uma mente livre não tem conflito, e estar livre de conflito é observar o facto do «observador», do «analisador», do «pensador». Há medo e o observador diz: «Tenho medo.» Reparem um momento, por favor, e verão a beleza disso — há assim uma divisão entre o observador e a coisa observada. Então, o observador actua e diz: «Tenho de ser diferente, o medo tem de acabar.» Procura a causa do medo e assim por diante; mas o observador *é* o observado, o analisador *é* o analisado. Quando ele compreende isto não verbalmente, o facto do medo sofre uma mudança completa.

Reparem, não tem nada de misterioso. Uma pessoa tem medo, é violenta, dominadora, ou é dominada. Tomemos como exemplo uma coisa muito mais simples. Uma pessoa sente inveja, ciúme. Será o observador diferente desse sentir a que chama ciúme? Se for diferente então poderá agir sobre o ciúme e essa acção tornar-se-á um conflito. Porém, se a entidade que sente ciúme não é diferente do ciúme, que pode ela fazer então? «Sou ciumento»; enquanto o ciúme for diferente de «mim», estou num estado de conflito, mas se o ciúme é *eu*, se não é diferente de mim, então que hei-de fazer? Não o aceito e digo: «Sou ciumento.» Isso é um *facto*. Não o afasto, não fujo dele, não tento reprimi-lo. O que quer que eu faça é ainda uma forma de ciúme. Que acontece,

portanto? A inacção é a acção total. A inacção em relação ao ciúme, por parte do observador que é o observado, é o cessar do ciúme. Compreendem? Estamos a comunicar?

Participantes — Sim.

Krishnamurti — Devagar, não digam já «sim». Isto é muito difícil... Mas se realmente se compreender isto, fica-se livre do ciúme, não mais se será ciumento. É por isso que é muito importante compreender a totalidade do conflito, da luta que se está a passar interiormente e que externamente se exprime como violência.

Poderá então a mente estar completamente livre dessa inveja que é o ciúme? Só poderá estar livre quando existir a consciência de que o observador é o observado, não havendo portanto divisão. Compreendem?

Reparemos, há conflito no que chamamos relacionamento entre as pessoas, até entre os mais próximos. Toda a relação tal como existe agora é conflito — não é assim? Penso que é bastante evidente. As nossas relações uns com os outros, as relações entre os seres humanos, em todo o mundo, são baseadas numa imagem que construímos acerca de nós mesmos ou acerca do outro. O marido tem uma imagem da mulher e a mulher tem uma imagem do marido — uma imagem de prazer, sofrimento, censuras, insultos, domínio, ciúme, irritação, seja o que for. Gradualmente, através dos anos, foi-se construindo uma imagem do marido ou da mulher. E são essas duas imagens que estão em relação. Mas relação significa contacto real. Estar em relação quer dizer estar em contacto com alguma coisa e não podemos estar em relação com o outro se temos uma imagem a seu respeito — evidentemente.

Será então possível viver sem essa imagem e no entanto estar em relação? O relacionamento origina conflito porque *não* estamos em relação; o nosso relacionamento é entre as imagens. Será então possível a mente estar liberta de toda essa construção de imagens? Compreendem a pergunta?

Vou mostrar-vos como isso é possível. Não o aceiteis verbalmente mas experimentai-o; vereis então o que realmente significa relacionamento. Estar em relação é a coisa mais extraordinária. Não há sofrimento, não há conflito.

Qual é o maquinismo que constrói essas imagens, a respeito do nosso vizinho, do presidente, da nossa mulher, de Deus, ou seja do que for? Qual é a estrutura e a natureza dessa imagem que temos de nós mesmos ou do outro? Se eu for casado — não o sou — construo uma imagem da minha mulher: o que ela diz, o que faz, o prazer que me proporciona sexualmente ou de outra maneira, os medos, o domínio, as discussões, tudo isso. Gradualmente, dia após dia, construo uma imagem dela e ela constrói uma a meu respeito. Isso é um facto, não uma suposição; e estou agora a perguntar a mim mesmo se poderei libertar-me destas imagens.

Só se pode estar livre da imagem quando a pessoa, seja o que for que lhe digam — por irritação, por ciúme, por cólera, quer a insultem, quer a elogiem — está completamente atenta no momento de isso ser dito, para ver a verdade que há no elogio, ou no insulto, e ficar liberta dele.

Isso significa que a mente deve estar inteiramente atenta, para que não retenha a experiência particular de prazer ou de dor que cria a imagem; ou seja, atenta no momento em que (por exemplo) a mulher ou o marido diz uma coisa agradável ou desagradável. Essa atenção, esse estar consciente sem escolha dá liberdade para olhar, para ver a verdade ou a falsidade do que está a ser dito; então a mente já não o regista como memória.

Não sei se alguma vez experimentastes isso — provavelmente não. A mente torna-se extraordinariamente activa, acordada, sensível. Então o relacionamento, que é na verdade um dos maiores problemas da vida, tem um sentido completamente diferente. Então, sem a imagem, o relacionamento é a beleza do amor.

Embora muitas vezes se diga «amo-te», o amor está ausente. O amor é algo inteiramente diferente, o amor não é prazer, o amor não é desejo. Para se compreender o amor, tem de se compreender o prazer, e o prazer é acompanhado pelo medo, pelo sofrimento — não se pode ter um sem o outro.

Estes são, pois, os nossos problemas. São os problemas de todo o ser humano, quer ele viva numa sociedade desenvolvida quer primitiva. O homem está em grande provação e sofrimento e a nossa pergunta, o nosso problema, é saber se a mente é capaz de se transformar a si própria completamente, totalmente, originando assim uma profunda revo-

lução psicológica — que é a *única* revolução. Uma tal revolução é capaz de criar uma sociedade diferente, um relacionamento diferente, uma outra maneira de viver.

Querem fazer algumas perguntas? Como sabem, pôr questões é das coisas mais difíceis. Há milhares de perguntas que temos de fazer; precisamos de pôr tudo em causa. Não devemos obedecer, ou aceitar seja o que for, temos de descobrir, de ver a verdade por nós mesmos e não através de outra pessoa. E para ver a verdade tem de se estar inteiramente livre.

Tem de se pôr a questão correcta para se encontrar a resposta correcta, porque se se põem questões erradas, recebem-se inevitalvelmente respostas erradas. Portanto, pôr a questão correcta é das coisas mais difíceis — o que não significa que o orador vos esteja a impedir de fazer perguntas. É preciso fazê-las, com profundeza e grande seriedade, porque a vida é tremendamente séria. Pôr questões assim significa que a pessoa já está a explorar a sua própria mente e a penetrar muito profundamente em si mesma. Portanto, só a mente inteligente, que se conhece a si própria, é capaz de pôr a questão correcta, e nesse próprio perguntar está já a resposta.

Temos de reparar nisto com muita seriedade, porque esperamos sempre que outro nos diga o que havemos de fazer. Queremos sempre acender a nossa candeia na luz de outrem. Nunca somos uma luz para nós próprios. E para sermos uma luz para nós próprios, temos de libertar-nos de toda a tradição, de toda a autoridade, incluindo a deste orador, para que a nossa mente seja capaz de ver, de observar e de aprender. Aprender é das coisas mais difíceis. Assim, fazer uma pergunta é bastante fácil, mas fazer a pergunta certa, para receber a resposta certa é uma coisa totalmente diferente.

E agora, qual é a pergunta?

Interlocutor — Vim aqui esta tarde com uma pergunta já preparada, que deixei de lado no decorrer da conferência, porque comecei a compreender alguma coisa do que quer dizer. Queria perguntar a sua opinião sobre Gandhi, mas agora tenho outra questão a pôr.

Krishnamurti — Qual é então?

I — Pode parecer incorrecta a alguns dos presentes...

K — Pergunte o que quiser.

I — Quando o equipamento sonoro não estava a funcionar bem e as pessoas lá atrás não podiam ouvir, pareceu-me que uma pessoa com a sua experiência saberia o que fazer nessas circunstâncias. Não terá sentido algum receio residual em relação a si mesmo?

K — Está a perguntar se quando os amplificadores de som não funcionaram senti algum receio? Foi uma falha da aparelhagem — por que é que havia de estar preocupado comigo? Receio que não tenha havido receio nenhum... Perguntou também: «Quer dar a sua opinião acerca de Gandhi» (ou acerca de X, Y ou Z). É insensato dar opiniões. Por que é que se há-de ter uma opinião acerca de outra pessoa? É uma grande perda de tempo e de energia. Por que é que havemos de sobrecarregar o cérebro, a mente, com opiniões, juízos de valor, conclusões? Tudo isso impede a clareza e essa clareza é destruída quando a mente observa com uma conclusão.

I — A mente está límpida e não está envolvida no pensamento quando está apenas a observar. Ela sente interiormente o que está a acontecer, percebe se uma pessoa tem, ou não, medo dentro dela, sem precisar de estar a pensar o que ela está a fazer, o que está a acontecer.

K — Se compreendi bem, o nosso interlocutor está a perguntar: «Que é a mente, esta mente que compreende? O pensamento é que compreende?» É esta a pergunta?

I — É, sim.

K — Vamos então investigar isso, vai percebê-lo. Quando se diz que se compreende uma coisa, qual é o estado da mente que diz «compreendo»? A palavra «compreensão» pode ser usada de dois modos diferentes. Posso compreender verbalmente o que está a dizer, isto é, ouço as suas palavras e compreendo o sentido delas, porque ambos falamos Inglês, usamos certos termos que têm um certo significado, e então dizemos que compreendemos esses termos. Mas quando a compreensão realmente acontece — o que é

uma acção em que há sensibilidade — há atenção, e tudo está envolvido (nessa atenção) quando se diz: «Compreendi isto com muita clareza.» E qual é esse estado da mente que diz «compreendo»?

I — Um percebimento total.

K — Vamos então agora examinar isso um pouco mais profundamente. Não é verdade que o percebimento, a compreensão, acontece quando a mente não está a tentar chegar a uma conclusão, nem tem opinião alguma, mas quando está a ouvir atentamente? E então ela diz: «Compreendo.» Estamos pois a perguntar qual é o estado dessa mente que diz «compreendo», e que portanto actua imediatamente. É seguramente um estado de completo silêncio, em que não há opiniões, em que não há juízos de valor. É de facto *ouvir*, graças ao silêncio. E só então compreendemos algo em que o pensamento não está implicado. Não vamos examinar agora o que é o pensamento e todo o processo de pensar; isso precisa de muito tempo e não há neste momento ocasião. A compreensão de que falamos só acontece, seguramente, quando a mente — e a mente é o coração, os nervos, os ouvidos — escuta de maneira completa, quando prestamos inteira atenção. Não sei se já notaram que quando damos atenção completa há silêncio total. E nessa atenção não há fronteira alguma, não há centro, ou seja, não há nenhum «eu» a prestar atenção. Essa atenção, esse silêncio, é um estado de meditação. Não podemos examinar agora o que esta palavra implica, nem como surge esse estado, mas investigá-lo-emos, se tivermos tempo, nos próximos dias.

Assim, quando se está a ouvir alguém completamente, com grande atenção, não são só palavras que se estão a escutar: há também um sentir aquilo que está a ser transmitido, no seu todo, e não só em parte.

I — Encontro certas contradições muito sérias naquilo que disse. Para começar, penso que disse que é insensato dar opiniões, que isso não é inteligente.

K — Diz então que estou a apresentar opiniões, juízos de valor, o que contradiz o que estou a dizer. Será que apresento uma opinião, um juízo de valor, uma conclusão? Digo apenas: olhem para os *factos*. Não se trata do «meu» facto, ou do «teu» facto, mas do facto de que o homem é violento.

Isto não é uma opinião, é um facto. O homem é um animal com medo, isto é um facto. O homem é ciumento; o homem vive em conflito, a sua vida é um campo de batalha, etc. Não são opiniões, não são juízos de valor — é realmente o que se passa interiormente em cada um de nós. O modo como se traduz, o que se faz a seu respeito, e certos preconceitos e conclusões que porventura se juntam a isso, é que são opiniões. Mas nós estamos a tratar apenas de factos.

I — Tenho uma pergunta que preciso de fazer. Qual é a base do aprender que diz que é difícil? Uma pessoa entrega-se a uma tarefa específica difícil. Qual é a base para essa acção, se se põem de lado a vontade e a fé? Como é que se aguenta?

K — Penso que compreendi. Está a perguntar: «Que é aprender? Aprender é diferente da acção?» Será isso?

I — *Não. A pergunta é: Por que é que se escolhe a vida ou a morte? É uma questão de vida ou de morte entregar-se a essa actividade. Onde é que a pessoa encontra em si a reserva de força para realizar uma tarefa específica que lhe permite manter-se viva?*

K — Compreendo. Onde é que encontramos a energia — estou a pôr a pergunta de maneira diferente — onde encontramos a energia para viver de maneira correcta? É isso?

I — Sim. Não somos nós que queremos, ela vem por si, se não estivermos divididos.

K — É verdade.

I — (Imperceptível na gravação).

K — Compreendo. É isso exactamente. Como é que se pode viver sem a vontade — é isso? — sem a contradição, sem os opostos? Como é que se pode viver sem conflito nenhum, e ao mesmo tempo agir?

I — Sim. Podemos preferir morrer.

K — Não podemos preferir morrer, temos de viver, mas...

I — A questão é «como».

K — Um momento. O nosso interlocutor está a dizer: «Qual é o método, qual o sistema que posso aprender para me ajudar a viver sem contradição, a viver activamente, num estado de constante aprendizagem?» A pergunta é esta, não é verdade?

Antes de mais, que entendemos por aprender? Não estou a dar a minha opinião, estou a olhar para o facto. Aprender será um processo de acumulação de conhecimentos? E actuo a partir desses conhecimentos, isto é, acumulo experiências, memórias, e a partir disso actuo? Ou aprender é um processo constante, sem acumulação, e portanto aprender é agir?

Vamos sem pressas. Examinemos isto. Não é: primeiro aprendo e depois actuo de acordo com o que aprendi; mas aprender *é* agir, o aprender não está separado do agir. Uma pessoa dispõe-se a aprender acerca do medo ou acerca do que há-de fazer, de como viver. Mas se tem um sistema que lhe diz como viver, ou um método que recomenda «vive desta maneira», então está a ajustar-se ao método estabelecido por outra pessoa. Não está portanto a aprender, está a conformar-se e a agir de acordo com um padrão, o que verdadeiramente não é acção, mas sim imitação.

Portanto, se aprendemos quais são as implicações dos métodos, ou dos sistemas, então pomos métodos e sistemas de lado; então passamos a aprender sobre aquilo que estamos a fazer, e essa mesma aprendizagem da vida *é* a actividade da vida — não é verdade? Estou a ser claro? Viver, aprender e agir não são três coisas separadas, mas indivisíveis.

I — Não percebi bem por que é que a análise não é aconselhável; é uma questão difícil.

K — Não estará já cansado, ao fim de uma hora e meia?

I — De modo nenhum.

K — De modo nenhum? E então porquê? Se tivesse estado a ouvir atentamente — não estou a criticá-lo — talvez estivesse cansado, ou não?

I — Penso que não.

K — O orador tem estado a fazer um trabalho e para o acompanhar tem de se trabalhar também. Não se trata de «ele fala» e «nós ouvimos», mas de estarmos a fazer a viagem juntos, aprendendo acerca de nós mesmos, acerca do mundo, acerca do que está a acontecer na relação com o mundo. E, evidentemente, aprender sobre tudo isto, depois de um longo dia de trabalho, e de se estar aqui sentado, fatiga a mente. Não pode deixar de ser. Mas não importa, vou examinar essa questão, e depois terminamos.

Dissemos que no processo da análise (psicológica) estão várias coisas implicadas — tempo, por exemplo. É óbvio que para fazer essa análise se têm de gastar dias e dias. Além disso, quem analisa tem de fazê-lo com extremo cuidado, de outro modo falseará tudo. Para analisar correctamente é preciso estar livre de prejuízos, de conclusões, de medo. Se no processo acontece alguma distorção, essa análise só irá criar mais limitações. E também explicámos que o analisador não é diferente daquilo que analisa.

Quando se compreende isto, na sua totalidade e não apenas em parte — o tempo, o processo de análise, as decisões, as conclusões que impedem que se prossiga com uma análise lúcida e se veja que o analisador é o analisado — quando se vê tudo isto, não mais se volta a analisar. E quando não se analisa, então vêem-se as coisas directamente, porque o problema torna-se intenso, urgente. Analisar assemelha-se ao que acontece com um homem que tem uma ideologia de não-violência e que está portanto interessado em como vir a ser não-violento, e não em como estar, agora, livre de toda a violência. Nós porém estamos empenhados em libertar-nos da violência *agora,* não amanhã.

Quando observamos a totalidade deste processo de análise — que se tornou uma moda — e compreendemos, não só verbalmente mas em profundidade, o que está implicado nele, abandonamo-lo. Quando se nega uma coisa falsa, fica-se livre para olhar, e vê-se então o que é a verdade. Mas é preciso primeiro negar o falso.

2

QUANDO VEMOS o caos e a desordem no mundo, não só exterior como interiormente, quando nos apercebemos de toda esta desgraça — a fome, a guerra, o ódio, a desumanidade — muitos de nós perguntam o que é que uma pessoa pode fazer. Como ser humano confrontado com toda esta confusão, o que é que cada um de nós pode fazer?

Quando pomos esta questão, vem-nos o sentimento de que devemos comprometer-nos com alguma espécie de acção política ou social, ou com uma busca e uma descoberta religiosas. A pessoa sente que deve comprometer-se e, por todo o mundo, esse desejo de comprometimento tornou-se muito importante. Muitos tornam-se activistas, outros afastam-se deste caos social e vão atrás de uma visão.

Penso que muito mais importante do que nos comprometermos é estarmos inteiramente implicados na estrutura total e na natureza da vida. Quando a pessoa se compromete, compromete-se apenas com uma parte e portanto é a parte que se torna importante, o que cria divisão. Mas quando se está completamente, totalmente, implicado em todo o problema do viver, a acção é inteiramente diferente. Ela é, então, não só interior mas também exterior: está em relação com o problema da vida no seu todo. Estar implicado significa um completo relacionamento com os problemas, pensamentos e sentimentos da mente humana. E quando se está assim completamente implicado na vida, e não apenas empenhado numa das suas partes ou fragmentos, tem de se ver então o que cada um, como ser humano, pode realmente fazer.

Para a maior parte de nós, a acção deriva de uma ideologia. Primeiro temos uma ideia, um conceito, uma fórmula, acerca do que deveríamos fazer. Depois de termos formulado o que deveríamos fazer, actuamos a partir dessa ideologia. Assim, há sempre uma divisão, e daí um conflito, entre a acção e o que se estabelecera que ela «deveria ser». E dado que a maior parte da vida das pessoas

é uma série de conflitos, de lutas, não podemos deixar de perguntar a nós mesmos se será possível viver neste mundo em total relacionamento com ele e não em algum mosteiro isolado.

Isto traz consigo inevitavelmente uma outra questão: Que é o relacionamento? Porque é nisso que estamos implicados — no relacionamento entre os seres humanos — a vida toda é isso.

Se não existisse relação alguma, se se vivesse em completo isolamento, a vida acabaria. A vida é um movimento em relação. Compreender essa relação e pôr termo ao conflito nela existente é todo o nosso problema: ver se o homem poderá viver em paz, não só dentro de si mesmo, mas também exteriormente. Porque então haverá rectidão na conduta, e esta é para nós extremamente importante: conduta é acção.

Podereis perguntar: «Que pode um indivíduo, um ser humano, fazer em face deste problema imenso da vida, com a sua confusão, as guerras, o ódio, a angústia, o sofrimento?» Que é que ele pode fazer para provocar uma mudança, uma revolução radical, uma nova maneira de ver e de viver?

Penso que perguntar «que posso eu fazer que vá afectar esta confusão e desordem totais?» é uma pergunta errada. Se perguntarmos «que posso fazer em face desta desordem?, então já damos a resposta: «não posso fazer nada». Portanto a questão está mal posta. Mas se estivermos interessados, não no que poderemos fazer em face desta enorme desgraça, mas em como poderemos viver uma vida totalmente diferente, então veremos que a nossa relação com o homem, com toda a comunidade, com o mundo, sofre uma transformação. Porque afinal, vós e eu, como seres humanos, somos o mundo inteiro — não estou a dizer isto retoricamente, mas com uma realidade: eu e vós somos o mundo inteiro. Aquilo que uma pessoa pensa, o que sente, a angústia, o sofrimento, a ambição, o ciúme, a extrema confusão em que está, isso é o mundo.

Tem de haver uma transformação no mundo, uma revolução radical; não se pode viver como se está a viver — uma vida burguesa, superficial, uma existência falsa, dia após dia, indiferente ao que está a acontecer.

Se como seres humanos, vós e eu, pudermos transformar-nos totalmente, então o que quer que façamos será correcto. Então não criaremos conflito nem dentro de nós

nem, por consequência, exteriormente. Este é pois o problema. É isto que o orador quer considerar convosco esta tarde. Porque, como dissemos, a maneira como levamos a nossa vida, o que fazemos na nossa existência diária — não em momentos de grande crise, mas na realidade de cada dia — é da maior importância. Relação é vida, e essa relação é um movimento constante, uma constante mudança.

Assim, o nosso problema é: Como é que eu, ou vós, poderemos mudar tão fundamentalmente que amanhã de manhã acordemos seres humanos diferentes, encarando e resolvendo instantaneamente qualquer problema que surja, em vez de continuarmos a carregá-lo, como um fardo, para que haja amor no nosso coração e sejamos capazes de ver a beleza dos montes e a luz que se reflecte na água? É evidente que, para provocar esta transformação, temos de compreender-nos a nós mesmos, porque, sejamos nós o que formos, o autoconhecimento, não teórico mas real, é extremamente importante.

Sabem que quando uma pessoa encara todos estes problemas, fica profundamente tocada, mas não são as palavras que nos tocam, não é a descrição, porque a palavra não é a coisa, a descrição não é o que é descrito.

Quando uma pessoa se observa tal como realmente é, ou fica desalentada porque se considera sem possibilidades, feia, desgraçada, ou então olha para si sem se julgar. Olhar para nós próprios sem qualquer juízo de valor é extremamente importante, porque é a única maneira de podermos compreender-nos e conhecer-nos a nós mesmos. E nesse observar-se a si mesmo com objectividade — o que não é um processo egocêntrico ou de auto-isolamento, nem é pôr-se à parte de qualquer outro ser humano ou do resto da humanidade — a pessoa compreende como está terrivelmente condicionada: pelas pressões económicas, pela cultura em que vive, pelo clima, por aquilo que come, pela propaganda das organizações chamadas religiosas, comunistas, etc. Esse condicionamento não é superficial, vai até muito fundo, e desse modo a pessoa interroga-se se alguma vez poderá libertar-se dele, porque se assim não for ficará escravizada, vivendo em conflito e luta incessantes — um modo de viver que as pessoas aceitam.

Espero que estejam a ouvir com atenção, não escutando apenas as palavras, mas usando-as como um espelho para se observarem a si mesmos. A comunicação entre o

orador e vós tornar-se-á então inteiramente diferente, estaremos assim a tratar de factos e não de suposições, de opiniões ou juízos de valor, e todos estaremos empenhados neste problema de saber como é que a mente poderá ser descondicionada, transformada, de maneira completa.

Como dissemos, esta compreensão de nós mesmos só é possível quando nos tornarmos atentos ao nosso relacionamento. Só no relacionamento a pessoa pode realmente observar-se; nele todas as reacções, todos os condicionamentos se revelam. Assim, na relação a pessoa apercebe-se do seu verdadeiro estado. E ao observar-se toma consciência desse imenso problema do medo.

Podemos aperceber-nos de que a mente está sempre em busca de certezas, de estar a salvo, de estar segura. A mente que está segura, que está a salvo, é uma mente burguesa, sem qualidade. Todavia, todos desejamos estar completamente em segurança. Mas psicologicamente isso não existe. Vejam o que acontece: exteriormente — é muito interessante observá-lo — cada pessoa deseja estar a salvo, estar segura. Psicologicamente porém faz tudo para causar a sua própria destruição. Podemos constatá-lo. Enquanto houver estados com os seus governos soberanos, os seus exércitos e armadas, etc., terá de haver guerras. Estamos psicologicamente condicionados para aceitar que somos uma nação, um grupo particular, pertencendo a uma determinada ideologia ou religião.

Não sei se já observaram o mal que as organizacões religiosas têm trazido ao mundo, como elas têm dividido os homens. Tu és católico, eu sou protestante. Para nós o rótulo é muito mais importante do que um verdadeiro estado de afeicão, de amor, de bondade. As nacionalidades dividem-nos. Podemos observar esta divisão que nos condiciona e produz medo.

Vamos portanto examinar a questão do que fazer em relação ao medo. Se não resolvermos esse medo viveremos na escuridão. viveremos em violência. Uma pessoa que não tem medo não é agressiva, um ser humano que não tem nenhum sentimento de medo de qualquer espécie é verdadeiramente livre e pacífico.

Como seres humanos precisamos de resolver este problema, porque, se não formos capazes de o fazer, não nos será possível viver com rectidão. A não ser que compreendamos o nosso comportamento, a não ser que haja uma

conduta relacionada com a virtude — embora se possa não gostar desta palavra — e a não ser que se esteja totalmente livre do medo, a mente nunca será capaz de descobrir o que é a verdade, o que é realmente a felicidade, e se de facto existe um estado intemporal.

Quando há medo a pessoa deseja evadir-se mas essa evasão é completamente absurda e imatura. Temos portanto de encarar este problema do medo. Poderá a mente estar inteiramente livre dele, não só a nível consciente, mas também a níveis mais profundos, a nível do chamado inconsciente? É o que vamos examinar esta tarde, porque sem compreender e resolver o problema do medo, a mente nunca poderá ser livre. E só em liberdade se pode explorar e descobrir. É pois essencial que a mente se liberte do medo. Vamos então aprofundar isto?

Antes de mais lembrem-se, por favor, de que a descrição não é aquilo que é descrito e não fiquem portanto presos na descrição, nas palavras. A palavra, a descrição é só um meio para comunicar. Mas se se fica agarrado à palavra, não se pode ir muito longe. Temos de perceber não apenas o sentido das palavras, mas também de compreender que a palavra não é realmente a coisa.

Que é então o medo? Espero que investiguemos juntos. Peço-lhes que não se limitem a ouvir, sem dar completa atenção; impliquem-se nisto, vivam-no inteiramente. Porque é o *vosso* medo, não o meu. Vamos fazer uma viagem juntos neste complexíssimo problema. Se a pessoa não o compreender e não se libertar do medo, o relacionamento não é possível: continuará a ser penoso, cheio de conflito e sofrimento.

Que é o medo? Tem-se medo do passado, do presente, ou de alguma coisa que possa acontecer amanhã. O medo envolve tempo. Tem-se medo da morte, que reside no futuro; ou de algo que aconteceu, ou da dor que se sentiu quando se esteve doente. Reparemos bem nisto. Medo implica tempo: receia-se, por exemplo, uma dor que já se teve e que pode acontecer outra vez. Receia-se algo que possa ter lugar amanhã, no futuro. Ou tem-se medo do presente. Tudo isto envolve tempo. Psicologicamente falando, se não houvesse ontem, hoje e amanhã, não haveria medo. O medo é não só do tempo, mas é também produto do pensamento. Ou seja, ao pensarmos no que aconteceu ontem — e que foi doloroso — pensamos que isso poderá acontecer outra vez amanhã. É o pensamento que produz

esse medo. O pensamento gera o medo: pensar na dor, pensar na morte, pensar nos fracassos ou nas realizações, no que poderá acontecer, no que deveria ser, etc. O pensamento produz medo e dá vitalidade à continuação do medo. E o pensamento, ao pensar no que ontem nos deu prazer, sustenta esse prazer, dá-lhe duração. Assim, o pensamento produz, sustenta, alimenta não só o medo, mas também o prazer. Observai bem isto, em vós mesmos, vede o que realmente se passa convosco.

Tivestes uma experiência agradável, aquilo que geralmente se chama uma experiência feliz, e pensais nela. Quereis repeti-la, quer se trate de uma experiência sexual ou de outra qualquer. Ao pensardes nisso que vos deu um momento agradável, desejais que esse prazer se repita, que ele continue. Assim, o pensamento é responsável não só pelo medo, como também pelo prazer. Pode-se ver a verdade disto, o facto real de que o pensamento sustenta o prazer e alimenta o medo. É ele que dá origem tanto ao prazer como ao medo; os dois não estão separados. Quando há procura de prazer, há necessariamente medo também; os dois tornam-se inevitáveis, porque ambos são produzidos pelo pensamento.

Reparai por favor que não estou a persuadir-vos de coisa alguma. Não estou a fazer propaganda. Nada disso. Porque fazer propaganda é mentir; se alguém estiver a tentar convencer-vos de alguma coisa, não vos deixeis convencer. Aquilo de que estamos a tratar é algo muito mais sério do que convencer ou apresentar opiniões e juízos de valor. Estamos a tratar de realidades, de factos. E os factos — que se podem observar — não necessitam de opinião alguma. Não precisamos que nos digam o que o facto é, ele aí está, se formos capazes de o observar.

Vê-se pois que o pensamento sustenta e alimenta tanto o medo como o prazer. Queremos que o prazer continue, queremos tê-lo cada vez mais. O prazer máximo para o homem é saber se existe um estado permanente no céu, ou seja, Deus; Deus é para ele a mais alta forma de prazer. E, se se observar, toda a moralidade social — que é realmente imoral — está baseada no prazer e no medo, no prémio e no castigo.

Quando se vê este facto real — não a descrição, não a palavra, mas a coisa descrita — a realidade de como o pensamento dá origem a tudo isto, então pergunta-se : «Será possível o pensamento terminar?» Parece uma per-

gunta disparatada, mas não é. Ontem vimos o pôr do Sol — os montes imensamente iluminados pelo Sol da tarde — e foi uma maravilha, uma beleza que nos deu grande alegria. Poder-se-á apreciá-lo tão completamente que isso fique terminado, para que o pensamento o não transporte para amanhã? E poder-se-á encarar o medo, se o medo existir? Isso só é possível quando se compreende toda a estrutura e natureza do pensamento. E assim pergunta-se: «Que é pensar?»

Para a maior parte de nós, pensar tornou-se extraordinariamente importante. Nunca nos damos conta de que o pensamento é sempre velho. O pensamento nunca é novo, nem nunca pode ser livre. Falar em liberdade de pensamento é completamente sem sentido, a não ser que isso signifique podermos expressar o que queremos, dizer o que nos apetece; em si mesmo o pensamento nunca é livre, porque é a resposta da memória. Podemos observar isso por nós. O pensamento é a resposta da memória, da experiência, do conhecimento. O conhecimento, a experiência, a memória são sempre velhos e assim o pensamento é sempre velho; nunca pode portanto ver nada verdadeiramente novo.

Poderá a mente olhar para o problema do medo sem a interferência do pensamento? Compreendem?

Uma pessoa tem medo. Tem medo do que fez. Esteja pois completamente atenta a ele, sem a interferência do pensamento — e haverá medo então? Como dissemos, o medo é originado por meio do tempo; tempo é pensamento. Isto não é filosofia, nem é nenhuma experiência mística; observai-o simplesmente em vós próprios e vereis.

Percebe-se que o pensamento tem de funcionar objectivamente, com eficiência, de maneira lógica e sã. Quando se vai para o emprego, ou quando se faz seja o que for, o pensamento tem de operar, de outro modo não se pode fazer nada. Mas no momento em que o pensamento dá origem ou sustenta o prazer e o medo, então deixa de ser eficiente. Então gera desajustamento na relação e causa portanto conflito.

Assim, pergunta-se se poderá haver um findar do pensamento *numa direcção* e no entanto com o pensamento a funcionar na sua mais alta capacidade. Estamos empenhados em saber se o pensamento pode estar ausente quando, por exemplo, a mente vê o pôr do Sol em toda a sua beleza. Só então se vê essa beleza, e não quando

a mente está cheia de pensamentos, de problemas, de violência. Ou seja, se o observarmos, no momento de *vermos* o pôr do Sol, o pensamento está ausente. Olhamos aquela luz extraordinária sobre os montes, com grande encantamento, e nesse momento o pensamento não tem nisso lugar nenhum.

No instante seguinte porém o pensamento diz: «Que maravilhoso, que belo foi, quem me dera pintá-lo, escrever um poema sobre ele, gostava de contar aos meus amigos esta coisa bonita.» Ou ainda: «Gostava de ver um pôr do Sol assim, outra vez, amanhã.» E nessa altura o pensamento começa a criar problemas. Porque então diz: «Amanhã hei-de ter esse prazer outra vez»; e quando isso não acontece, há dor. É muito simples, e é exactamente por causa da sua simplicidade que isso passa despercebido. Todos desejamos ser terrivelmente «inteligentes» — somos muito sofisticados, muito intelectuais, lemos muito... Mas toda a história psicológica da espécie humana — não quem foram os reis, ou que guerras houve, nem todo este absurdo das nacionalidades — está dentro de cada um. Quando somos capazes de ler isso em nós mesmos, compreendemos. Então somos uma luz para nós próprios, então não há autoridade, então somos realmente livres.

A nossa pergunta portanto é: Poderá o pensamento deixar de interferir? É esta interferência que produz tempo. Compreendem? Reparemos na morte. Há grande beleza no que está envolvido na morte, e não é possível compreender essa beleza se houver qualquer forma de medo. Estamos apenas a mostrar que receamos a morte por ela poder acontecer no futuro, sendo inevitável. Assim, o pensamento pensa nisso, e fecha-lhe a porta. Ou então pensa em algum medo que se teve — o sofrimento, a ansiedade — e que isso poderá repetir-se... Estamos prisioneiros do mal que o pensamento cria.

Contudo, podemos ver também a extraordinária importância do pensamento. Quando se vai para o emprego, por exemplo, ou quando se faz alguma coisa de carácter técnico, tem de se usar o pensamento e o conhecimento.

Percebendo todo este processo, desde o início desta conversa até agora — vendo tudo isto — pergunta-se: «Será o pensamento capaz de estar silencioso? Poder-se-á por exemplo ver a beleza de pôr do Sol e ficar completamente envolvido na beleza desse poente sem que o pensamento introduza aí a questão do prazer?» Reparem nisto, por

favor. Se assim for, a conduta é cheia de rectidão. Só quando o pensamento não cultiva o que acha que é virtude é que a conduta é de facto virtuosa, de contrário torna-se deformada e sem integridade. A virtude não é do tempo ou do pensamento; o que significa que ela não é produto do prazer ou do medo.

Assim, agora o problema é: Como é possível, por exemplo, olhar o pôr do Sol sem que o pensamento teça prazer ou dor à volta disso? Será possível olhá-lo com tal atenção, com um envolvimento nessa beleza de tal modo completo que, uma vez visto o pôr do Sol, isso fique terminado, para que o pensamento não o transporte, como prazer, para «amanhã»?

Estamos a comunicar? Estamos realmente? (*Participantes — Sim*). Bem, sinto-me satisfeito, mas não sejam tão rápidos a dizer «sim». Porque se trata de um problema muito difícil. Observar, por exemplo, o pôr do Sol sem a interferência do pensamento exige uma disciplina tremenda; mas não a disciplina do conformismo, não a da repressão ou do controlo. A palavra «disciplina» significa *aprender* — não conformar-se ou obedecer — aprender acerca de todo o processo de pensar e do lugar que lhe pertence.

A negação do pensamento necessita de grande observação. E para observar tem de haver liberdade. Nesta liberdade conhece-se o movimento do pensamento e há então aprendizagem activa.

Que entendemos nós por aprender? Quando se vai para a escola ou para a universidade aprende-se muita informação, não de grande importância talvez, mas aprende-se. Isso torna-se conhecimento, e é a partir desse conhecimento que actuamos, quer no campo tecnológico, quer em todo o campo da consciência. Sendo assim, temos de compreender profundamente o que essa palavra «aprender» realmente significa.

A palavra «aprender» representa obviamente um presente activo. Está-se sempre a aprender. Mas quando esse aprender se torna um meio de acumulação de conhecimentos, ele é então uma coisa totalmente diferente. Ou seja, aprendi da experiência anterior que o fogo queima. Isso é conhecimento. «Aprendi-o», portanto não me aproximo do fogo. Cessei de aprender. E a maior parte de nós, «tendo aprendido», actua a partir daí. A informação que acumulamos acerca de nós próprios — ou dos outros — torna-se conhe-

cimento; então esse conhecimento torna-se quase estático e é a partir disso que actuamos. Por consequência, essa acção é sempre velha. *Aprender* é pois algo inteiramente diferente.

Se esta tarde se tem estado a ouvir com atenção, tem-se estado a aprender a natureza do medo e do prazer; tem-se estado a aprender, e é daí que se actua. Espero que compreendam a diferença. Aprender implica uma acção constante. Está-se sempre a aprender. E o próprio acto de aprender é agir. O agir não está separado do aprender. Para a maior parte de nós, porém, a acção está separada do conhecimento. Ou seja, há a ideologia ou o ideal, e de acordo com esse ideal agimos, só aproximando a acção desse ideal. E assim, portanto, a acção é sempre velha.

Aprender, tal como ver, é uma grande arte. Que acontece quando vemos uma flor? Será que a vemos realmente, ou vemo-la através da imagem que temos dessa flor? São duas coisas inteiramente diferentes. Quando olhamos para uma flor, para uma cor, sem a nomear, sem o gostar ou o não gostar, sem nenhuma cortina entre nós e aquilo que se vê como flor, sem a palavra, sem pensamento, então a flor tem uma cor e uma beleza extraordinárias. Mas quando se olha para a flor através de um conhecimento botânico, quando se diz «isto é uma rosa», já se condicionou o olhar.

Ver, assim como aprender, é de facto uma arte; mas não é preciso ir a nenhuma escola para a aprender. Pode-se aprendê-la onde se está. Podemos olhar uma flor, e descobrir como olhamos para ela. Se somos sensíveis, se estamos acordados, atentos, então vemos que o espaço entre nós e a flor desaparece e quando esse espaço desaparece vemos a flor de maneira muito intensa e cheia de vitalidade. Do mesmo modo, quando nos observamos a nós próprios sem esse espaço — e portanto sem ser como «o observador» e «a coisa observada» — vemos então que não há contradição e portanto não há conflito.

Quando se vê a estrutura do medo, vê-se também a estrutura e a natureza do prazer. Ver é aprender sobre isso, e a mente portanto não fica aprisionada na procura de prazer. A vida tem então um sentido completamente diferente. Vive-se — mas não à procura de prazer.

Agora esperem um pouco, antes de começarem a fazer perguntas. Gostaria de lhes pôr uma questão: Que é que tiraram desta palestra? Não me respondam, por favor.

Reparem se ficaram com palavras, descrições, ideias, ou se captaram algo verdadeiro, inegável, indestrutível — porque o vistes vós mesmos. Então sois uma luz para vós próprios e portanto não acendereis a vossa vela em qualquer outra luz; vós mesmos sois essa luz. Se isso for um facto, e não uma pretensão hipócrita, então terá valido a pena uma reunião desta espécie. Querem agora fazer perguntas?

Como ontem dissemos, fazem-se perguntas para investigar, não para mostrar que se é mais inteligente do que o outro. Uma pessoa que compara não é inteligente — um homem inteligente nunca faz dessas comparações. Faz-se uma pergunta ou porque, pelo perguntar, a pessoa deseja descobrir-se, revelar-se a si mesma e desse modo aprender, ou então, às vezes, para «atrapalhar» o conferente — o que não levamos a mal. Também se põem questões para ter uma visão mais ampla, para abrir a porta. Assim, a espécie e a qualidade da pergunta que ides fazer dependerá de vós. Mas, por favor, isso não significa que o orador não quer que se façam perguntas.

Interlocutor — Que é que se há-de fazer quando se repara no pôr do Sol e ao mesmo tempo o pensamento interfere?

Krishnamurti — Que é que se há-de fazer? Vamos compreender o significado da pergunta. Olha-se o pôr do Sol, o pensamento interfere e então diz-se «que é que se há-de fazer?» Quem é que faz a pergunta? Não será o pensamento que diz «que hei-de fazer?» Compreende a questão? Vou pô-la de outra maneira. Há um pôr do Sol com toda a sua beleza, a sua cor extraordinária, há o sentir, o gostar disso; então vem o pensamento e digo para mim: «Cá está ele, que hei-de fazer?» Escute isto com muita atenção, aprofunde-o bem. Não será também o pensamento que diz «que hei-de fazer?» O «eu» que pergunta «que hei-de fazer?» é resultado do pensamento. Portanto, vendo o que está a interferir com aquela beleza, o pensamento diz: «Que hei-de fazer?»

Não faça nada! Se *fizer* alguma coisa, criará um conflito. Mas quando olhar o pôr do Sol e o pensamento interferir, repare nisso. Dê atenção ao pôr do Sol e ao pensamento que se intromete. Não expulse o pensamento. Aperceba-se de tudo isso, sem qualquer escolha: dê atenção

ao pôr do Sol e ao pensamento a intrometer-se. Se assim estiver atento, sem qualquer desejo de reprimir o pensamento, de lutar contra a interferência, se não fizer nenhuma destas coisas, descobrirá então que o pensamento fica silencioso. Porque é o próprio pensamento que está a dizer: «Que hei-de fazer?» Essa é uma das artimanhas do pensamento. Não caia na armadilha; observe toda a estrutura do que está a acontecer.

I — Estamos condicionados em relação ao modo como olhamos para o pôr do Sol, estamos condicionados relativamente ao modo como o escutamos a si, o conferente. Assim, é através do nosso condicionamento que alhamos para tudo, que ouvimos todas as coisas. Como é que uma pessoa se pode libertar desse condicionamento?

K — Quando é que se tem consciência desse condicionamento, de qualquer condicionamento? Repare um pouco nisto, por favor. Quando é que temos consciência de que estamos condicionados? Teremos consciência de que estamos condicionados como Americanos, como Hindus, como Católicos, Protestantes, Comunistas, isto e aquilo? Apercebemo-nos realmente de que temos esse condicionamento, ou apercebemo-nos dele porque alguém nos disse? Se uma pessoa o percebe porque alguém lhe mostrou que está condicionada, então isso é uma espécie de percebimento, mas se, sem que lho digam, toma consciência de que está condicionada, então isso tem uma qualidade diferente. Se lhe disserem que tem fome, é uma coisa; mas se tiver realmente fome, é outra. Ora, a pessoa terá de descobrir qual delas é: se foi por lhe dizerem que está condicionada que o percebe; ou se, por estar atenta, por estar implicada em todo este processo de viver, por ter essa atenção, compreende por si, sem que alguém lho diga, que está condicionada. Então isso ganha vitalidade, então torna-se um problema que tem de compreender muito profundamente. Vê que está condicionada, mas não porque lho disseram. E é óbvio que a sua reacção será deitar fora esse condicionamento, se for inteligente. Ao aperceber-se de um determinado condicionamento, a pessoa revolta-se contra ele, como a geração presente se está a revoltar — o que é meramente uma reacção. A revolta contra um condicionamento forma uma outra espécie de condicionamento.

Toma-se consciência de que se está condicionado como Protestante, Comunista, adepto do partido Democrático ou Republicano, etc. Que acontece quando não há reacção, mas apenas o percebimento do que esse condicionamento realmente é? Que acontece quando se está consciente, sem escolha, desse condicionamento que a pessoa descobre por si mesma? Não há reacção e assim está-se a aprender sobre esse condicionamento, por que é que ele surge. Dois mil anos de propaganda fazem que as pessoas acreditem numa determinada forma de dogma religioso. Sabeis como a igreja através dos séculos, por meio da tradição, da repetição, por meio de várias festividades e rituais, tem condicionados a nossas mentes. Há repetição, dia após dia, mês após mês, desde a infância; somos baptizados e tudo o mais. E outras formas da mesma coisa têm lugar noutros países — como a Índia, a China, etc.

Quando se toma consciência disso, que acontece então? Vemos com que rapidez a mente é influenciada. Quando jovem, flexível, inocente, é condicionada como Comunista, Católica, Protestante, etc. Por que é que a mente é condicionada? Por que é que fica tão moldada pela propaganda? Compreendem? Porque é que se é persuadido pela propaganda a comprar certas coisas, a acreditar em certas coisas, porquê? Existe não só essa constante pressão do exterior, mas também o desejo de pertencer a um grupo, porque isso dá segurança. Deseja-se ser uma entidade tribal. E por detrás disso há medo, medo de estar só, de ser posto à parte — não só psicologicamente, mas também de modo a poder não conseguir emprego; tudo isso está implicado. E então pergunta-se se a mente poderá ficar liberta do condicionamento.

Quando se vê o perigo do condicionamento, como se vê o perigo de um precipício ou de um animal feroz, então ele desaparece sem esforço nenhum. Mas não vemos o perigo de se estar condicionado. Não vemos o perigo do nacionalismo, como ele separa os homens. Se víssemos o seu perigo, intensamente, com grande vitalidade, abandoná-lo-íamos instantaneamente.

O problema portanto é: Será possível tomar consciência do condicionamento de maneira tão intensa que se veja a sua realidade? — Não se se gosta ou não se gosta dele, mas o facto de que se está condicionado e que portanto a mente está incapaz de liberdade. Porque só a mente livre sabe o que é o amor.

I — É verdade que o passado devia ser consumido pelo fogo de um envolvimento total no presente?

K — E que é o presente? Sabemos o que ele é? Diz-se «vive no presente», como muitos intelectuais defendem — porque para eles o futuro é árido, sem sentido, e portanto dizem «viva no presente, tire dele o máximo partido, esteja completamente com ele». Mas temos de saber o que é o presente. Saberemos o que é o «agora», o que é o presente? O presente existirá? Não, por favor, não especulem sobre isso, observem-no.

Já alguma vez repararam no que é o agora? Seremos capazes de estar atentos ao agora, de saber o que ele é? Ou só conhecemos o passado, o passado que opera no presente, e que cria o futuro? Compreendem? Quando se diz «vive no presente» tem de se investigar o que é realmente esse presente. Ele existirá?

Para se perceber se existe um verdadeiro presente, tem de se compreender o passado. E quando se observa o que se é como ser humano, vê-se que se é completamente resultado do passado. Nada há de novo em nós; somos em segunda mão. Somos o passado a olhar para o presente, a traduzir o presente. E esse presente é desafio, sofrimento, ansiedade, uma dúzia de coisas resultantes do passado, e ao olharmos para tudo isso, ficamos grandemente assustados e pensamos no amanhã, o que nos dá prazer de novo — somos tudo isso.

Compreender o «agora» é um imenso problema de meditação — isso *é* meditação. Compreender plenamente o passado, ver onde reside a sua importância e ver também a sua não importância total, perceber a natureza do tempo — tudo isso faz parte da meditação. Talvez nos seja possível aprofundar isso numa outra tarde. Mas antes de se ser capaz de meditar tem de haver uma base de rectidão, o que significa não ter medo. Se existir alguma espécie de medo, secreto ou evidente, a «meditação» é então perigosíssima, porque oferece uma fuga maravilhosa. Saber o que é a mente meditativa é assim da maior importância.

3

COMO ONTEM DIZÍAMOS, não nos ocupamos de teorias, de doutrinas, ou de filosofia especulativa. Ocupamo-nos de factos, daquilo que realmente é. E ao compreendermos *o que é*, de maneira não sentimental, não emotiva, podemos passar além, transcendê-lo.

O que é importante em todas estas palestras não é uma ideia ou a negação de uma ideia, mas sim o estar implicado na complexidade da vida, com o seu sofrimento, com a sua desesperança e falta de paixão. A raiz da palavra «paixão» significa «sofrimento». Mas não estamos a usar essa palavra no sentido de sofrimento, ou da energia que se manifesta através da cólera, do ódio, da resistência. Estamos a usá-la no sentido daquela paixão que vem naturalmente e sem esforço quando há amor. Esta tarde gostaríamos de falar da morte, da vida e do amor.

Não estamos meramente interessados na descrição, na explicação, mas antes na compreensão profunda do problema: deste modo estamos totalmente implicados nele, e assim ele torna-se o próprio respirar da vida, e não uma mera intelectualização.

Poderemos nós olhar, compreender, *ver* em que consiste este problema que é viver? Seremos capazes de encarar realmente a vida, o amor e a morte — não analiticamente, não teoricamente? Especular acerca do «além» parece-me completamente vazio e sem valor.

Para compreender o sentido total da existência, tem de se examinar o que é viver. Por todo o mundo, pessoas intelectualmente desenvolvidas têm procurado um sentido para além do viver. As que são religiosas dizem que esta vida é apenas um meio para atingir um fim; e outras, que se dizem não-religiosas, afirmam que a vida não tem sentido. Emprestam-lhe então uma significação de acordo com o seu intelecto, com o seu condicionamento. Não é isso

que esta tarde nos interessa. Vamos olhar para a vida tal como é — não de maneira emocional nem sentimental, mas ver de facto o que ela é.

E penso que a vida é cheia de sentido quando se é capaz de olhar para ela na sua totalidade, e não apenas para um dos seus segmentos. Talvez então, por não darmos um significado à vida, vejamos a beleza de viver, a sua imensa vastidão. E essa beleza, essa extraordinária qualidade do viver, só pode ser profundamente sentida ou compreendida se examinarmos até ao fundo aquilo a que chamamos vida — aquilo que na realidade estamos a fazer. Sem compreendermos o que é viver, não seremos capazes de compreender o que é a morte, nem o que é o amor.

As palavras «amor», «morte», «vida» são usadas de modo muito leviano — todos os políticos falam acerca do «amor», todos os sacerdotes têm essa palavra na boca. Tanto o amor como a morte são de importância imensa, e digo que sem se compreender o que é a morte não há compreensão do que é o amor.

Para se compreender o que é a morte tem de se compreender, com grande profundeza e serenidade, o que é a vida; tem de se examinar livremente, sem ter de facto esperança seja no que for. O que não quer dizer que para examinar devamos estar num estado de desespero. A mente desesperada torna-se extremamente céptica; e a mente com uma carga de esperança também não é capaz de investigar correctamente, já está influenciada. Deste modo, para examinar o que chamamos vida, o acto quotidiano de viver, precisa-se de clareza, não a do pensamento, mas a da percepção: a clareza de ver realmente *aquilo que é*.

Ver *aquilo que é*, esse próprio acto de *ver*, é paixão! Para a maior parte de nós, a paixão é sempre derivada do ódio, do sofrimento, da cólera, da tensão; ou então há a paixão que é produzida através do prazer e que se torna sensualidade. Uma tal paixão é incapaz da energia que é necessária para a compreensão de todo este processo de viver. Esse compreender realmente *é* paixão: sem paixão não podemos fazer nada. Não se trata de uma paixão intelectual, isso não é paixão. E para examinarmos a vida na sua totalidade precisamos não só de uma extraordinária clareza de percepção, mas também da intensidade da paixão.

Que é então o que chamamos viver? Não aquilo que gostaríamos que fosse — isso é apenas uma ideia, sem realidade, é meramente o oposto do que *é*. O oposto do que

é cria divisão, e nessa divisão há conflito. Ao olharmos para o que a vida é, deveremos afastar completamente a ideia do que «deveria ser», porque isso é refugiar-nos numa visão ideológica, totalmente irreal.

Vamos apenas examinar o que é realmente viver; e a qualidade desse exame é mais importante do que o próprio exame. Qualquer pessoa inteligente, com uma certa agudeza mental e certa sensibilidade, é capaz de examinar. Mas se a exploração for meramente intelectual, perde então aquela sensibilidade que surge quando há uma certa qualidade de compaixão, que é afecto, que é atenção.

Para ter essa qualidade da mente que vê com grande clareza, será necessário haver essa atenção, essa qualidade de afecto, de compaixão que o intelecto não poderá ter. E temos de estar vigilantes relativamente à influência do intelecto na investigação que vamos fazer do que realmente acontece na nossa vida diária — preciso estar de sobreaviso, se posso usar esta palavra, para saber que a descrição nunca é o que é descrito, nem a palavra é a coisa.

Como dissemos, se não compreendermos o que é viver, nunca compreenderemos o que é morrer, e se não há compreensão do que é a morte, o amor torna-se mero prazer e portanto sofrimento.

Que é então isto a que chamamos viver? Como se pode observar na vida quotidiana, toda a relação com as pessoas, com as ideias, com as coisas, com o que se possui, está cheia de conflito. Todo o relacionamento se tornou para nós um campo de batalha, uma luta constante. Desde que nascemos até que morremos, viver é um processo de acumular problemas, sem nunca os resolver, de estar carregado com toda a espécie de questões. É fundamentalmente um campo em que os homens estão uns contra os outros. Assim, viver é conflito. Ninguém o pode negar. Quer nos agrade quer não, todos estamos em conflito.

Como desejamos afastar-nos desse conflito permanente, inventamos então toda a espécie de fugas — desde o futebol a uma imagem de Deus. Cada um de nós conhece, não só o fardo desse conflito, mas também o sofrimento, a solidão, o desespero, a ansiedade, a ambição e a frustração, o imenso tédio, a rotina. Há ocasionais lampejos de alegria, a que a mente imediatamente se agarra, como algo muito raro, e que quer que se repita; depois, essa alegria torna-se uma lembrança, cinzas. E é a isso que chamamos viver.

Se olharmos para a nossa própria vida — não verbalmente, ou intelectualmente, mas como ela é na realidade — veremos como é vazia. Pensem no que é passar quarenta, cinquenta anos a ir todos os dias para o emprego, para juntar dinheiro, para sustentar a família, etc. É a tudo isso que chamamos viver — com a doença, com a velhice e com a morte. E tentamos fugir a esse tormento por meio da religião, por meio da bebida, da erudição, do sexo, por meio de todas as formas de evasão, religiosas ou de outra espécie. A nossa vida é isso, apesar das nossas teorias, dos nossos ideais, da nossa filosofia — vivemos em conflito e sofrimento.

A nossa vida dá origem a uma cultura, a uma sociedade que se torna a armadilha em que estamos prisioneiros. Somos nós que construímos a armadilha; cada um de nós é responsável por ela. Embora possamos revoltar-nos contra a ordem estabelecida, essa ordem é aquilo que temos feito, aquilo que temos construído. E a mera revolta contra ela tem muito pouco significado, porque se criará então uma outra ordem estabelecida, uma outra burocracia.

Tudo isto, com as diferenças nacionais, raciais, religiosas, as guerras, e o derramamento de sangue e lágrimas, é o que chamamos vida; e não sabemos o que havemos de fazer. Estamos confrontados com isto. E não sabendo o que fazer, procuramos fugir ou tentamos encontrar alguém que nos diga o que devemos fazer, alguma autoridade, algum guru ou instrutor espiritual, alguém que afirme: «Este é que é o caminho.»

Os instrumentos espirituais, os gurus, os mahatmas, os filósofos têm-nos orientado mal, porque afinal não temos resolvido realmente os nossos problemas; as nossas vidas não são diferentes. Continuamos atormentados, infelizes, carregados de sofrimento.

Portanto, a primeira coisa é nunca seguir ninguém, incluindo este orador. Nunca procurar que seja outro a dizer como havemos de conduzir-nos, como havemos de viver. Porque o que outro nos disser não é a nossa vida. Se dependermos psicologicamente de alguém seremos induzidos em erro. Mas se recusarmos a autoridade do guru, do filósofo, do teorizador — seja ele teólogo, comunista, etc. — então seremos capazes de olhar para nós próprios, então poderemos encontrar a resposta. Enquanto porém contarmos com o outro e dele estivermos dependentes, por muito sábio que ele seja, ficamos confusos. O homem que

diz que sabe, não sabe. Assim, a primeira coisa a fazer é não seguir ninguém, o que é muito difícil, porque não sabemos o que havemos de fazer; e temos sido muito condicionados para acreditar, para seguir.

Ao examinarmos o que chamamos «viver», seremos nós capazes — não teoricamente mas de facto — de pôr de lado todas as formas de dependência psicológica, todo o desejo de encontrar alguém que nos diga o que devemos fazer? Como pode a mente confusa encontrar quem diga a verdade? A mente confusa escolherá alguém de acordo com a sua própria confusão.

Portanto, não sejamos psicologicamente dependentes de ninguém. Se o formos carregaremos um pesado fardo, o fardo da dependência dos livros, das teorias todas do mundo; é um fardo tremendo, e se pudermos pô-lo de lado, então ficaremos livres para observar; então, em vez de termos uma opinião, uma ideologia, uma confusão, seremos realmente capazes de ver *o que é*. Poderemos então olhar e perguntar: «Que conflito é este com que estamos a viver?»

Quando se observa — e espero que também estejam a observar, sem estarem dependentes das palavras do orador — pode ver-se que este conflito existirá enquanto houver contradição em nós próprios, a contradição de desejos opostos; enquanto houver a oposição entre «o que é» e «o que deveria ser». «Aquilo que deveria ser» é o oposto de «aquilo que é», mas «aquilo que deveria ser» é moldado por «aquilo que é». Assim, o oposto é também *aquilo que é*.

Viver é um processo de conflito, em que há violência; isso é o facto, *aquilo que é*. O oposto é a «não-violência», um estado em que não haja conflito, em que não haja violência. Por exemplo, um homem que é violento tenta tornar-se não-violento. Pode levar dez anos ou todo o resto da vida para o conseguir, e entretanto vai semeando germes de violência. Há portanto o facto da violência e o não facto, que é a não-violência, que é o oposto. Nesta contradição há conflito: o homem a tentar tornar-se alguma coisa. Quando somos capazes de abandonar o oposto, em vez de tentar tornar-nos não-violentos, então poderemos realmente encarar a violência. Então temos uma energia que não é dissipada através do conflito com o oposto. Temos então energia, paixão, para observar *o que é*.

Estou a ser claro? Como sabem, a comunicação é bastante difícil; e muito mais importante ainda que a comunicação seria conseguirmos juntos uma verdadeira comunhão

relativamente a este problema; isto é, conseguirmos que existisse em todos nós, ao mesmo tempo, ao mesmo nível, a intenção de observar, de aprender, de descobrir. Só assim há comunhão entre as pessoas, o que ultrapassa a comunicação. Estamos a tentar conseguir as duas: estamos não só a estabelecer uma comunicação mas também, ao mesmo tempo, a tentar uma comunhão entre todos, relativamente a este problema. Não se trata de propaganda, não estamos a tentar dominar-vos, persuadir-vos ou influenciar-vos; estamos simplesmente a pedir-vos para observar.

Vemos então que observar, ver realmente *o que é,* não é possível quando há o oposto. O ideal é a causa da contradição e portanto do conflito. Quando se está encolerizado e se diz «não deveria encolerizar-me», o «não deveria» dá origem a uma contradição e há portanto uma divisão entre a cólera e a pretensão de que a pessoa não deveria encolerizar-se.

Para admitir essa cólera e estar atento para compreender o que ela significa, precisa-se de energia, e essa energia é dissipada no conflito, e na tentativa de atingir o oposto. Será possível então abandonar completamente o oposto? É muito difícil, porque o oposto é não só o ideal mas também o processo de medir e comparar. Quando não há comparação, então não há oposto.

Como sabem, somos treinados e condicionados para nos compararmos, para nos medirmos em relação ao herói, ao santo, ao homem corpulento, etc. Mas para observar *o que é,* a mente tem de estar livre de toda a comparação, livre do ideal, livre do oposto. Então veremos que aquilo que realmente *é* é muito mais importante do que o que «deveria ser». Então tem-se energia, vitalidade para pôr de lado a contradição que é produzida pelo oposto.

Ficar livre do processo de comparação requer disciplina, e essa disciplina surge no próprio acto de compreender a inutilidade do oposto. Observar intimamente tudo isto, ver toda a estrutura e natureza deste conflito — esse próprio acto de olhar exige disciplina; ele *é* disciplina. Disciplina quer dizer aprendizagem e *nós estamos a aprender* — não a reprimir, não a tentar tornar-nos alguma coisa, nem a procurar imitar ou a tentar ajustar-nos. Esta disciplina é extraordinariamente flexível e cheia de sensibilidade.

Cada um de nós está a examinar este conflito. Dissemos que ele surge através do oposto. O oposto faz parte do que *é*. O oposto é também *o que é*. E como a mente não é capaz de compreender ou de resolver *o que é*, evade-se para «o que deveria ser».

Quando se põe de lado tudo isto, então a mente observa com extrema atenção *o que é*, que é violência, por exemplo. Que é então isso a que chamamos violência? Quando não há nenhum oposto para a violência, quando nos confrontamos realmente com o facto da cólera, com o sentimento do ódio, etc. — então *há* violência, *há* cólera? Investigai isso, se me permitis sugeri-lo, vê-lo-eis em vós mesmos. Não posso aprofundá-lo agora com demasiado pormenor, porque temos ainda de tratar e de compreender o que é a morte, o que é o amor; temos assim de avançar com certa rapidez.

Aquilo a que chamamos viver é conflito e percebemos em que consiste. Quando compreendemos esse conflito, *aquilo que é* é a verdade — e é a observação da verdade que liberta a mente de *aquilo que é*.

Há também muito sofrimento na nossa vida e não sabemos como pôr-lhe fim. Mas o findar do sofrimento é o começo da sabedoria.

Sem sabermos o que é o sofrimento e sem compreendermos a sua natureza e estrutura, não saberemos o que é o amor, porque para nós o amor é sofrimento, aflição, prazer, ciúme. Quando o marido diz à mulher que a ama e ao mesmo tempo é ambicioso, será que esse amor tem algum significado? Um homem poderá amar? E apesar disso falamos de amor, de ternura, de acabar com as guerras, quando afinal somos competitivos, ambiciosos, procurando o nosso avanço pessoal, a nossa posição, etc. Tudo isto traz sofrimento.

O sofrimento poderá acabar? Só poderá acabar quando a pessoa se compreender a si mesma — que é realmente *aquilo que é*. Então compreenderá por que é que sofre, quer esse sofrimento seja autocompaixão, seja medo de estar só, seja o vazio da sua própria existência ou o sofrimento que surge quando se depende de outro. E isto faz parte da nossa vida.

Quando compreendemos tudo isto, chegamos a um problema muito mais vasto, o problema da morte.

Reparai, por favor, que não vamos falar sobre reincarnação, sobre o que acontece depois da morte. Não vamos falar disso, nem dar esperança às pessoas que têm medo da morte.

Examinámos ontem a questão do medo. Quando a mente está livre do medo, que é então a morte?

Há a velhice, com todas as suas dificuldades, perda de memória, mil padecimentos, o medo de envelhecer. Neste país chamam jovens às pessoas de idade. Chegam a chamar «jovem senhora» a uma senhora já quase de oitenta anos... As pessoas sentem medo, e quando há medo, não pode haver compreensão; quando há autocompaixão, o sofrimento não acaba.

Que é então morrer? O organismo tem um fim, obviamente. O homem pode viver cerca de noventa anos, e se os cientistas descobrirem algum medicamento talvez possa viver cento e cinquenta — mas sabe Deus por que é que se quer viver até aos cento e cinquenta, da maneira que vivemos! Mas mesmo assim, mesmo que se possa chegar aos cem anos, o organismo deteriora-se, porque vivemos de modo completamente errado: em conflito, com medo, em tensão, a matar animais e seres humanos. Que desordem fazemos das nossas vidas! A velhice torna-se portanto uma coisa terrível!

No entanto, há sempre morte — para os jovens, para os de meia-idade ou para os velhos. Que entendemos nós por morrer, à parte a morte física, que é inevitável?

A morte tem um sentido mais profundo do que o simples acabar do organismo físico: o de psicologicamente chegar ao fim — o súbito acabar do «eu», do «tu». Este «eu», este «tu», que acumula conhecimentos, que sofre, que vive com lembranças agradáveis e dolorosas, com todo o esforço penoso do conhecido, com os conflitos psicológicos, com as coisas que não compreende, com as coisas que quis fazer e que não fez. A luta psicológica, as lembranças, o prazer, as dores — tudo isso acaba. É disso realmente que se tem medo e não do que está para além da morte. Nunca se teme o desconhecido; teme-se o acabar do conhecido. E o conhecido é a nossa casa, a nossa família, a nossa mulher, os nossos filhos, as nossas ideias, os nossos livros, os nossos móveis, as coisas com que nos identificamos. Quando isso acaba, a pessoa sente-se completamente isolada, sozinha — é disso que se tem medo. Isso é uma forma de morte e essa é a única morte.

Ao compreendermos isso — não de maneira teórica, mas realmente — ao compreendermos que se tem medo de perder tudo o que se possui ou se criou, ou aquilo para que se trabalha, perguntamos: «Não será possível morrer psicologicamente todos os dias, para tudo o que se conhece? Poder-se-á morrer todos os dias, para que a mente seja fresca, jovem e inocente em cada dia?» Fazei-o realmente e vereis que coisas extraordinárias acontecem. Então, a mente torna-se inocente, o que uma mente envelhecida, embora cheia de experiência, nunca é. Só a mente que abandona os seus fardos todos os dias, que todos os dias põe fim aos seus problemas, é inocente. Então a vida ganha um sentido totalmente diferente. Então pode-se descobrir o que é o amor.

Amor, obviamente, não é prazer; como dissemos ontem, o prazer traz dor, porque, tal como o medo, é um processo de pensamento. Se o amor for um processo de pensamento, será então amor? Quase todos somos ciumentos, ambiciosos, e no entanto falamos de amor. Uma mente ambiciosa será capaz de amar? Quando se diz que se ama, isso será amor? Ou estará a mente a proteger o seu próprio prazer e portanto a cultivar o medo? Poderá haver amor quando há medo e prazer, ou seja, pensamento? E com ele surge o problema do sexo. Porque se riem? Ainda bem que riem, mas porquê?

Temos de investigar essa questão, tal como examinámos o medo e o que é viver.

Por que é que fizemos do sexo uma questão enorme? Por que é que ele se tornou um problema tão grande? Aparentemente tudo gira à sua volta, não só agora, mas também no passado. Tornou-se uma coisa extraordinariamente importante na vida. Porquê? Querem descobri-lo? Não vamos apresentar opiniões, vamos investigar.

O sexo tornou-se tão colossalmente importante, em primeiro lugar, porque intelectualmente somos pessoas em segunda mão. Conhecemos o que outros fizeram, repetimos o que outros disseram — Buda, Cristo e todos os outros. Teorizamos. Isso não é liberdade intelectual — que é estar liberto do pensamento. Estamos limitados pelo pensamento, que é sempre velho; o pensamento nunca é novo e assim, intelectualmente, não há liberdade no sentido profundo desta palavra, porque o pensamento nunca é capaz de criar essa liberdade.

Intelectualmente estamos limitados e emocionalmente somos inautênticos, deformados, cheios de sentimentalismo, falsidade e hipocrisia. Assim, na vida perdemos toda a liberdade, excepto no sexo. Essa é provavelmente a única coisa livre que se tem. E com ele anda o prazer, a imagem que o pensamento cria acerca do acto, e ruminamos essa imagem, esse prazer, como uma vaca mastiga repetidamente o alimento. É a única coisa que se tem em que a pessoa se sente realmente livre como ser humano. Em tudo o mais não se é livre, porque somos escravos da propaganda, seja Protestante, Católica, Comunista, etc. E, faltando a liberdade por todo o lado, apenas existe essa, que também não é liberdade, porque se fica aprisionado pelo prazer e pela responsabilidade desse prazer, que é a família. Mas se se amasse realmente a família, se se amassem os filhos realmente, de todo o coração, pensam que se teria um único dia de guerra?

Encontra-se segurança no prazer e por consequência nessa «segurança» há dor, tristeza e confusão; dessa maneira, em tudo, incluindo o sexo, há sofrimento, tortura, dúvida, ciúme, dependência. A única coisa que se tem em que a pessoa se sente livre também se torna uma escravidão.

Assim, ao vermos tudo isto — de facto, não verbalmente, sem sermos desviados pela descrição, porque a descrição nunca é o que é descrito — ao vermos com os nossos olhos, coração e mente, com completa atenção, saberemos o que é o amor. E saberemos, também, o que é a morte e o que é a vida.

4

O HOMEM PROCURA algo para além do transitório. Provavelmente desde tempos imemoriais, tem perguntado a si próprio se há alguma coisa que seja sagrada, alguma coisa que não pertença a este mundo, que não seja arquitectada pelo pensamento, pelo intelecto. Tem sempre querido saber se haverá uma realidade, um estado intemporal não inventado, não projectado pelo pensamento, um estado da mente em que o tempo realmente não existe; se haverá algo «divino», «sagrado», «santo» — se podemos usar essas palavras — que não seja perecível.

As religiões organizadas parecem ter dado a resposta. Dizem que existe uma Realidade, que há um Deus, que há algo que a mente não é capaz de medir. Começam então a organizar o que consideram ser o real, e o homem é desviado para caminho errado. Talvez vos lembreis da história acerca do Diabo, que andava a passear com um amigo. Viram um homem à sua frente inclinar-se e apanhar alguma coisa do chão. Quando a apanhou e a olhou, tinha no rosto uma grande alegria. O amigo do Diabo perguntou a este o que é que o homem apanhara e o Diabo respondeu: «Foi a verdade.» O amigo disse: «Isso é muito mau para ti, não é?» E o Diabo respondeu: «De modo nenhum, vou ajudá-lo a organizá-la...»

O culto de uma imagem, criada pelas mãos ou pela mente, e os dogmas e rituais da religião organizada, com o seu sentido de beleza, são considerados muito veneráveis e sagrados. Assim o homem, na sua busca daquilo que está para além de toda a medida, para além de todo o tempo, é iludido, logrado e aprisionado, porque está sempre na esperança de encontrar algo que não seja inteiramente deste mundo. Afinal, que é que as sociedades tradicionais, burocráticas, capitalistas ou comunistas, têm realmente para oferecer? Muito pouco além de alimentação, habitação e vestuário. Talvez se possam ter mais oportunidades para trabalhar ou se possa ganhar mais dinheiro, mas no

aspecto mais profundo, quando se observa, essas sociedades têm muito pouco para dar; e a mente, se é de facto inteligente e acordada, recusa isto. Fisiologicamente, alimentação, habitação e vestuário são necessários, absolutamente essenciais. Mas quando isso se torna o mais importante, a vida perde então o seu maravilhoso sentido.

Assim, valeria a pena, esta tarde, gastarmos algum tempo a descobrir por nós se há realmente algo sagrado, algo não construído pelo pensamento, pelas circunstâncias, que não seja resultado da propaganda.

Valeria a pena, se possível, aprofundar esta questão, porque, a não ser que se encontre algo que esteja para além da medida das palavras, do pensamento, de qualquer experiência, a vida de todos os dias torna-se extremamente superficial. Talvez seja por isso — mas também pode ser que não — que a geração presente recusa esta sociedade e procura algo para além da luta, da fealdade e da desumanidade quotidianas.

Podemos então penetrar no problema: «Que é uma mente religiosa?» Qual é o estado da mente capaz de ver o que é a verdade?

Poderemos dizer: «A verdade não existe, não há Deus, Deus está morto, devemos tirar o melhor partido deste mundo e viver em boas relações com ele. Por que fazer tais perguntas, quando há tanta confusão, tanta miséria, fome, ghettos, preconceitos raciais? Preocupemo-nos com tudo isso, criemos uma sociedade humanitária.» Mesmo que isso seja feito — e espero que o façamos — esta questão terá ainda de pôr-se. Poderá ser ao fim de dez, quinze, cinquenta anos, mas essa pergunta terá inevitavelmente de ser feita. Terá de perguntar-se se haverá um estado que ponha fim ao tempo.

Antes de mais, tem de haver liberdade para ver, para observar se tal estado existe ou não; não podemos pressupor nada. Enquanto houver qualquer pressuposto, qualquer esperança, qualquer medo, a mente estará distorcida e não poderá ver com clareza.

A liberdade é pois absolutamente necessária à descoberta. Mesmo num laboratório de pesquisa científica se precisa de liberdade para observar; pode-se ter uma hipótese, mas se ela interfere com a observação, então é posta de lado. Só em liberdade se pode descobrir algo totalmente novo.

Portanto, se vamos aventurar-nos juntos, não só verbalmente, mas também não verbalmente, então teremos de estar libertos de qualquer desejo pessoal, de qualquer sentimento de medo, esperança ou desespero; teremos de ter olhos límpidos e sem mancha, descondicionados, para assim podermos observar, graças a essa liberdade. Esta é a primeira coisa.

Nas últimas três conversas que tivemos, vimos que o problema do medo e do prazer é uma realidade. Se isso não estiver bem claro e se cada um se não tiver debruçado sobre essa questão do medo, então não será possível continuar a acompanhar a exploração que vamos fazer.

É evidente que as nossas mentes estão condicionadas pelas crenças — cristãs, hindus, budistas, etc. A não ser que se esteja completamente liberto de crenças de qualquer espécie, não é possível observar, descobrir por si mesmo, se há uma Realidade que não pode ser corrompida pelo pensamento. E é preciso também estar liberto de toda a moralidade social, porque a moralidade da sociedade não é moral. A mente que não é profundamente moral, que não está enraizada na rectidão, não é capaz de ser livre. É por isso que é importante compreendermo-nos, conhecermo-nos a nós próprios, ver toda a estrutura de nós mesmos — os pensamentos, as esperanças, os medos, as ansiedades, as ambições e o espírito competitivo, cheio de agressividade. A não ser que se compreenda e se estabeleça profundamente uma conduta de rectidão, não haverá liberdade, porque a mente ficará confusa com a sua própria incerteza, com as suas próprias dúvidas, exigências e pressões.

Assim, para se penetrar nesta questão fundamental de saber o que é a mente religiosa e se ela de facto existe, tem de haver essa liberdade, não só a nível consciente, mas também a níveis mais profundos de consciência.

Geralmente admitimos que o inconsciente existe e que ele é algo escondido, obscuro, desconhecido. Sem se compreender a totalidade desse inconsciente, arranhar meramente a superfície pelo exame analítico tem muito pouca significação, quer ele seja feito por profissionais, quer através da investigação pessoal. Temos portanto de penetrar não só na mente consciente mas também na mente profunda, secreta, oculta, que nunca está exposta à luz da inteligência, à luz da investigação.

Podemos também procurar saber se a mente consciente — isto é, a mente quotidiana que se aguça a si mesma através da competição, através da chamada «educação» — se uma mente assim é capaz de examinar as camadas mais profundas, as camadas do inconsciente.

Que é esse inconsciente tão venerado, de que toda a gente fala? Será preciso, para o saber, percorrer todos os livros escritos pelos especialistas? Será necessário recorrer a um destes, para que nos diga o que ele é? Ou poderemos sabê-lo por nós mesmos — completamente, e não parcialmente, ou em fragmentos?

Diz-se que é necessário sonhar, se não enlouquece-se, porque os sonhos são avisos, mensagens do inconsciente e das camadas secretas, inexploradas, da mente. Os sonhos serão portanto uma expressão dessas camadas mais profundas; e desse modo, se a própria pessoa ou o analista forem capazes de interpretar os sonhos, poder-se-á então expor, esvaziar o inconsciente.

Nunca ninguém perguntou por que é que se terá de sonhar. Diz-se que é necessário sonhar, que é saudável, normal; mas pode-se pôr em causa a validade dessa afirmação, porque é preciso pôr tudo em dúvida — esta dúvida dá energia, vitalidade, paixão para investigar. Temos de perguntar por que razão se tem realmente de ter sonhos — porque se a mente está sempre a trabalhar, se está interminavelmente em movimento, de dia e de noite, então não tem descanso, não pode revigorar-se, não pode renovar-se. Será como uma máquina que trabalha constantemente e que portanto se deteriora.

Portanto pergunta-se, tal como estamos a fazer agora: «Que necessidade há de sonhar?» Talvez seja possível não sonhar.

Depois de fazermos a pergunta, vamos investigar se é possível não sonhar, porque o inconsciente é o depósito do passado, a herança racial e familiar, a tradição social, as várias fórmulas, e sanções, os motivos, a herança vinda do animal — está tudo lá.

Através dos sonhos tudo isso é revelado, pouco a pouco, mas a pessoa terá de ser capaz de os interpretar correctamente, o que sem dúvida é impossível. Há especialistas que poderão traduzir todos esses sonhos — mas de acordo com o seu condicionamento, de acordo com os seus conhecimentos, de acordo com a informação que obtiveram de outros.

Assim, perguntamos: Haverá necessidade de ter sonhos? Será possível não sonhar?

A consciência implica, como é óbvio, não só o que está à superfície, mas também o que está subjacente — tudo isso. Se durante a parte do dia em que se está acordado, o conteúdo da mente puder ser observado, olhado com atenção, então quando se dorme não haverá necessidade de sonhar. Isto é, se durante as horas de vigília nos apercebermos dos nossos pensamentos e sentimentos, das nossas reacções, dos nossos motivos, da tradição, das inibições, das várias formas de compulsão, das tensões — se observarmos tudo isso sem tentarmos corrigi-lo, sem o forçarmos a ser diferente, sem o traduzirmos, mas se durante o dia estivermos realmente vigilantes, sem qualquer escolha — então a mente fica tão acordada, tão sensível a todas as reacções, a todos os movimentos do pensamento, que os motivos, a herança racial, e tudo o mais, são trazidos à superfície e revelados.

Veremos então, se o fizermos com seriedade, com intensidade, com paixão para descobrir, que as nossas noites serão cheias de paz, sem um único sonho, de tal modo que ao acordar a mente estará fresca, lúcida, sem qualquer distorção. O elemento pessoal é dissolvido. e ela pode assim observar completamente; isto é possível, não por se aplicar o que os especialistas dizem, mas pelo estudo de nós próprios, olhando-nos como nos olhamos ao espelho, quando fazemos a barba ou penteamos o cabelo. Descobriremos então que todo esse inconsciente é tão limitado, pouco profundo e embotado como a mente superficial, não tendo assim nada de venerável.

Então a mente, liberta do medo e de todo o sofrimento que o prazer traz, já não procurará o prazer. A verdadeira felicidade não é prazer, mas algo inteiramente diferente. O prazer, como mostrámos, traz dor consigo e portanto medo; mas a mente procura prazer — o prazer supremo — porque os prazeres que temos neste mundo desgastam-se, tornam-se monótonos, envelhecem, e anda-se sempre em busca de novos prazeres. Mas uma mente assim está sempre com medo. A mente que procura prazer permanente ou que deseja experiências que assegurem grande prazer, vive na escuridão. Podeis observá-lo como um simples facto. Assim a mente, se não se libertar do medo e da procura de prazer mais intenso e alargado — o que traz dor, ansie-

dade e todo o fardo e tormento do prazer — essa mente não é livre. E a que acredita que há Deus, ou que não há Deus, é uma mente igualmente condicionada, que está atingida pelo preconceito.

Espero que sejam capazes de ver tudo isto. O orador fala com energia, mas não fiquem persuadidos, porque ele não tem autoridade de espécie alguma. Quando se trata de investigar, não há autoridade, não há guru, não há mestre. Vós próprios sois o mestre e o discípulo. E é essencial que se seja capaz de pôr de lado toda a autoridade, porque esta é a dificuldade maior — estar liberto, e no entanto firme na rectidão, porque a rectidão — ou a virtude — é ordem.

Vivemos em grande desordem. A sociedade está numa desordem extrema, com a injustiça social, as desigualdades económicas, as divisões raciais e nacionalistas, etc. Quando olhamos para dentro de nós mesmos, vemos que também estamos em desordem — e a mente em desordem não pode ser livre. Portanto a ordem — que é virtude — é necessária; ordem, não segundo um modelo, ou segundo os sacerdotes, ou aqueles que dizem: «Nós é que sabemos, vocês não sabem.»

Ordem é rectidão e esta ordem só pode surgir quando compreendemos o que é *desordem*. Pela negação do que é desordem, nasce a ordem. Há ordem na negação da desordem da sociedade, porque a sociedade estimula a avidez, a competição, a inveja, o conflito, a desumanidade, a violência. Vejam os exércitos, as armadas — tudo isso é desordem.

Quando negamos — não a sociedade, mas interiormente em nós mesmos — quando negamos o medo, a ambição, a avidez, a inveja, a busca de prazer e de prestígio — tudo isso gera desordem interior — então, na negação total dessa desordem, surge uma ordem, que é beleza, e não a que resulta de pressões ou comportamentos ambienciais. Essa ordem é absolutamente necessária e vereis que ela é rectidão.

Se se tiver feito tudo isto — e é absolutamente necessário fazê-lo — então poder-se-á perguntar: «Que é a meditação?»

Só a mente meditativa é capaz de investigar, não a mente curiosa, não a mente que está constantemente à procura. É um facto peculiar que quando a mente anda à procura encontra aquilo que anda a procurar. Mas o que

procura e encontra é já conhecido, porque aquilo que ela «encontra» tem de ser reconhecível — não é verdade? O reconhecer faz parte dessa busca, e a experiência e o reconhecimento vêm do passado. Portanto, na experiência que vem através da busca e na qual o reconhecimento está implicado, nada há que seja novo, mas já conhecido. É por isso que as pessoas tomam drogas de várias espécies; faz-se isso na Índia há milhares de anos; é um velho artifício para tentar conseguir maior penetração da mente, para ter novas experiências; mas nunca se examina o que a própria experiência significa.

Diz-se que se devem ter novas experiências, novas visões. Quando se tem uma experiência, uma nova visão, por exemplo de Cristo, de Buda ou Krishna, essa visão é uma projecção do condicionamento da própria pessoa. Se um Comunista porventura tiver visões, verá o Estado perfeito, todo belamente organizado, com todas as coisas burocraticamente estabelecidas. Se se tratar de um Católico, as visões serão de Cristo ou da Virgem, e assim por diante — tudo depende do condicionamento de cada um. E quando se reconhece essa visão, ela é reconhecida porque já foi experiência, já foi conhecida. Não há portanto nada realmente novo no reconhecer de uma visão. A mente influenciada pelas drogas poderá temporariamente tornar-se mais penetrante e ver uma coisa com muita clareza, mas o que ela vê é o seu próprio condicionamento, a sua própria limitação, alargados.

Se tiverem compreendido tudo isto — e espero que, no vosso próprio interesse, assim tenha sido — estaremos agora preparados para aprofundar algo que exige uma grande capacidade de percepção, um grande sentido de beleza e muita sensibilidade.

A palavra «meditação» foi trazida do Oriente para este país. Os Cristãos têm as suas próprias palavras, «contemplação», etc., mas «meditação» está agora muito em voga. Yoguis e gurus dizem que a meditação é um meio para ir mais além, para descobrir, experimentar o transcendente. Mas já se terá perguntado quem é o experimentador? Será o experimentador diferente do que ele experimenta? Evidentemente que não, porque o experimentador é o passado com todas as suas memórias, e quando ele tem a experiência, quando «transcende» através da «meditação», ou através de uma droga, faz uma projecção a partir

desse passado, reconhece-a e diz: «Que visão maravilhosa.» Mas não é o que se julga, porque a mente com a carga do passado não é capaz de ver o novo.

Chegámos agora ao ponto de investigar o que é a meditação. Quando se examina um método, um sistema, o que é que nele está implicado? Alguém diz: «Façam estas coisas, pratiquem-nas dia após dia, durante doze, vinte, quarenta anos e no final encontrarão a realidade.» Isto é, pratica-se um método, qualquer que seja, mas quando se pratica um método, o que é que acontece? O que quer que se faça por rotina, todos os dias, a uma certa hora, sentado de pernas cruzadas, deitado ou a andar, se isso se repete dia após dia, a mente torna-se mecânica. Portanto, quando se compreende esta verdade, vê-se que o que está implicado em tudo isso é mecânico, tradicional, repetitivo, e que isso significa conflito, repressão, controlo. A mente entorpecida por um método não é capaz de ser inteligente e de estar livre para observar.

Trouxeram da Índia o Mantra Yoga. Mas no mundo católico isso também existe — a *Ave Maria* repetida uma centena de vezes. Usa-se um rosário e, como é óbvio, durante esse tempo a mente fica aquietada. Uma mente pouco sensível pode ser aquietada pela repetição de palavras, e ter mesmo experiências não habituais, mas essas experiências são inteiramente desprovidas de sentido. Uma mente superficial, amedrontada, ambiciosa, cobiçosa da «verdade», ou da riqueza deste mundo, essa mente, por muito que repita palavras consideradas sagradas, continuará superficial.

Se a pessoa se compreender profundamente a si mesma, se aprender acerca de si própria, através de uma atenção sem escolha, e estabelecer uma base de rectidão, que é ordem, será livre e não aceitará qualquer autoridade chamada espiritual, seja ela qual for — embora obviamente se tenham de aceitar certas leis da sociedade.

Então poder-se-á descobrir o que é a meditação. Há nela uma grande beleza; é algo extraordinário se realmente se sabe o que é meditação — não «*como* meditar» O «como» implica um método, e portanto não há que perguntar «como», embora haja pessoas demasiadamente interessadas em oferecer um método. Mas meditar é aperceber-se do medo, das implicações, estruturas e natureza do prazer, é compreender-se a si mesmo, e é portanto o estabelecer de

uma base de ordem, que é rectidão, na qual existe essa qualidade de disciplina que não é repressão, nem controlo, nem imitação. Uma mente assim está pois num estado de meditação.

Meditar implica ver com muita clareza e não é possível ver com clareza, ou estar totalmente implicado naquilo que é visto, quando há um espaço entre o observador e a coisa observada. Reparem, quando vêem uma flor, a beleza de um rosto, o encanto de um céu ao entardecer ou uma ave em pleno voo, há espaço — não só fisicamente mas também psicologicamente — entre vós e a flor, entre vós e a nuvem majestosa e cheia de luz; há espaço — psicologicamente. Quando tal espaço existe, há conflito, e esse espaço é criado pelo pensamento, que é o observador.

Alguma vez olharam uma flor sem esse espaço? Alguma vez observaram uma coisa muito bela sem o espaço entre o observador e a coisa observada, entre vós e a flor? Olhamos para a flor através de uma cortina de palavras, através da cortina do pensamento, do agrado e desagrado, desejando que essa flor estivesse no nosso jardim, ou dizendo «que bela que é». Nessa observação, enquanto se olha, existe a divisão criada pela palavra, pelo sentimento de agrado, de prazer, e existe assim uma divisão interior entre nós e a flor, não havendo uma percepção intensa. Mas quando não há espaço, então vê-se a flor como nunca antes se tinha visto. Quando não há pensamento, quando não está presente qualquer informação botânica acerca dessa flor, quando não há agrado ou desagrado, mas apenas atenção total, vê-se então que o espaço desaparece e que se está portanto em completa relação com essa flor, com a nuvem, com a ave, com aquele rosto.

E quando existe uma tal qualidade da mente, em que o espaço entre o observador e a coisa observada desaparece, e a coisa é portanto vista com muita clareza, apaixonadamente, intensamente, então há uma qualidade que é amor; e com esse amor há beleza.

Sabem, quando se ama profundamente — não através dos olhos do prazer ou do sofrimento — quando de facto se ama, o espaço desaparece, física e psicologicamente. Não há «eu» e «tu». Quando nesta meditação se chega até aí, encontra-se então aquele silêncio que não resulta do pensamento «à procura» do silêncio. São duas coisas diferentes, não é verdade?

O pensamento pode aquietar-se a si mesmo — não sei se já alguma vez experimentaram isso. Lutamos contra o pensamento porque vemos muito bem que, a não ser que ele esteja tranquilo, não há paz, nem no mundo nem interiormente — não há verdadeira felicidade. Por isso tentamos aquietar a mente de várias maneiras, por meio de drogas, de tranquilizantes, da repetição de palavras. Mas o silêncio da mente que o pensamento faz calar não é comparável ao silêncio que a liberdade traz — liberdade em relação a todas as coisas de que falámos. Neste silêncio, de qualidade muito diversa do silêncio provocado pelo pensamento, há uma dimensão diferente. É um outro estado que tereis de descobrir por vós mesmos; ninguém poderá abrir-vos essa porta, e nenhuma palavra, nenhuma descrição pode dar a medida do que é imensurável.

Portanto, a não ser que se faça realmente esta «longa» viagem — que na verdade não é longa, mas imediata — a vida tem muito pouco sentido. E quando a fizerdes descobrireis por vós mesmos o que é sagrado.

Quereis fazer algumas perguntas? Ou será preferível este silêncio?... Se estais interiormente silenciosos, não será isso melhor do que qualquer pergunta, do que qualquer resposta? Se tiverdes realmente esse silêncio, tendes então amor e beleza — aquela beleza que não reside na obra de arte, no rosto, na nuvem, na floresta, mas no vosso coração. É uma beleza que não pode ser descrita, que está para além de toda a expressão. E quando se tem isso, já nenhuma pergunta é necessária.

QUATRO CONFERÊNCIAS NA UNIVERSIDADE DE STANFORD

1

ESTÁ A TORNAR-SE cada vez mais difícil viver em paz neste mundo, sem nos refugiarmos num mosteiro ou em alguma ideologia que nos cerque. O mundo está em extrema desordem e existem inúmeras teorias e sugestões especulativas acerca de como viver e do que se há-de fazer. Há muito que os filósofos se têm dedicado a isso, desfiando as suas ideias sobre o que é o homem e o que ele deve fazer.

Quando uma pessoa viaja pelo mundo — e não é um filósofo, nem está sobrecarregada de ideologias, e além disso não tem quaisquer crenças sobre coisa alguma — pergunta a si mesma se será possível os seres humanos mudarem.

Quando se faz esta pergunta — e tenho a certeza que aqueles de nós que têm um mínimo de reflexão e seriedade a fazem — ouve-se dizer que devemos primeiro mudar o mundo, isto é, mudar a estrutura social com a sua economia, e que isso deverá ser uma alteração, uma revolução global e não uma mudança afectando apenas uma parte do mundo. Então, diz-se, não haverá necessidade nenhuma de o ser humano individual se empenhar em mudar: ele mudará naturalmente. As circunstâncias hão-de proporcionar então ocupação apropriada, lazeres, boa relação, respeito, amor, compreensão, etc. Há pois aqueles que, raciocinando desta maneira, advogam a mudança do ambiente — a sua mudança global — e desse modo o homem, que é uma criatura do seu ambiente, também naturalmente mudará.

Temos pois esta divisão entre o interior e o exterior, sendo o exterior o ambiente, a sociedade. Produzamos nesta uma revolução profunda, dizem, e isso terá como resultado a mudança do indivíduo: do «tu» e do «eu».

Esta divisão tem sido mantida há milhares de anos, a separação entre o que é chamado espírito e o que pertence ao mundo, a matéria — o religioso e o mundano, como se diz. Mas esta divisão, em si mesma, é extremamente destrutiva, porque gera separatividade e uma série de conflitos: como fazer que o interior possa ajustar-se ao exterior e o exterior moldar o interior. Esse tem sido sempre o problema. Todo o mundo comunista rejeita o interior, dizendo: «Não se preocupem com ele, ele cuidará de si quando tudo estiver perfeita e burocraticamente organizado.»

Observa-se também que o homem, com todas as suas ansiedades, violência, desespero, medo, ânsia de adquirir, com a incessante competitividade, tem criado uma certa estrutura a que chamamos sociedade, com a sua moralidade e a sua violência. Portanto, como ser humano, é-se responsável por tudo o que está a acontecer no mundo: as guerras, a confusão, o conflito, que existe tanto interior como exteriormente.

Cada um de nós é responsável, mas duvido que a maioria de nós o sinta de verdade. Intelectualmente, verbalmente, talvez aceitemos isso; mas será que nos sentimos *realmente* responsáveis pela guerra que se está a travar no Vietname ou no Médio Oriente, por exemplo, e por toda a miséria, divisão e conflito? Duvido. Se sentíssemos tal responsabilidade, todo o nosso sistema educativo seria diferente. E tal como não a sentimos, também obviamente não amamos os nossos filhos. Se os amássemos, não haveria guerra nenhuma amanhã; faríamos que houvesse uma cultura diferente, uma outra educação.

Assim, a nossa pergunta consiste em saber se se pode fazer sentir a um ser humano — não à força, não por meio de sanções e de medo — que precisa de mudar *completamente*. Se não mudar, criará um mundo — ou, antes, perpetuará um mundo — de miséria, sofrimento, morte e desespero; e nem uma quantidade de teorias, nem especulações teológicas ou sanções burocráticas resolverão esse problema. Que se há-de fazer então? Que há-de fazer um ser humano, confrontado com toda esta confusão e luta, com este antagonismo, esta violência e desumanidade? Como há-de actuar?

Pergunto-me se pomos a nós próprios esta questão, com seriedade — não sentimentalmente, romanticamente, não apenas num momento de entusiasmo, mas como uma interrogação constantemente presente em toda a sua gra-

vidade. E, pergunto-me, como vamos responder? Poderemos talvez afirmar que não é possível uma mudança profunda imediata e fundamental em nós, de modo a criar uma nova sociedade. Mas no momento em que dizemos que não é possível, então a questão está arrumada: bloqueamo-nos a nós próprios. E se se diz que é possível, é-se então confrontado com a questão de «como» provocar em si próprio a revolução psicológica. Assim, que se há-de fazer? Evadir-se, aderindo a alguma crença sectária ou refugiando-se num mosteiro onde se pratique (por exemplo) Budismo Zen, ou então ligando-se a um novo culto, a uma nova seita que prometa tudo o que se deseja?

Vendo a enorme divisão do mundo em nacionalidades, em religiões — os Hindus, os Budistas, os Protestantes, os Católicos — e as divisões de raça, com todos os preconceitos inerentes; percebendo que as nossas mentes estão tão pesadamente condicionadas pela propaganda das igrejas, dos livros sagrados, dos filósofos e dos teorizadores — encarando tudo isso — a pessoa interroga-se: «Que hei-de fazer — eu, um simples ser humano em relação com o mundo — que posso eu fazer?»

Quando uma pessoa põe a si mesma esta questão, tem igualmente de perguntar: «O que é acção?» E também: «Que devo fazer, e em relação a quê?» Deveremos ocupar-nos apenas de um segmento, de um fragmento de toda esta existência? Comprometer-nos apenas com uma parte desta existência inteira e total, desta vida que é um todo, e actuar de acordo com esse fragmento, como um especialista?

Ao vermos toda esta vida — o sofrimento, a confusão do homem, a extrema falta de relação, o processo auto-isolador do pensamento, a violência, a desumanização da nossa vida, com todos os medos, ansiedades, lágrimas, morticínio e enorme falta de compaixão — ao apercebermo-nos de tudo isto trataremos, vós e eu, apenas de uma parte disso, ou do seu *todo?* Para tratarmos deste todo, para estarmos inteiramente implicados, temos de ter consciência de nós mesmos tal como somos — e não como gostaríamos de ser; temos de estar atentos às nossas mentes, de aperceber-nos de que somos seres humanos violentos, ávidos, desumanos, e temos de perguntar se isso pode ser transformado imediatamente.

O estado ideológico que é não-violência, liberdade, amor, não existe: é apenas uma ideia. O que existe é o que *é*. E o *que é* poderá ser transformado? Mas não tornando-se «o que deveria ser». Estamos condicionados para procurar

atingir «o que deveria ser», o ideal, mas parece-me grande perda de tempo ir atrás do ideal, do estado extraordinário e perfeito que se imagina. Perseguir o ideal, «o que deveria ser», é um desperdício de energia, uma fuga ao que *é*.

Assim, poderá a mente, tão pesadamente condicionada para aceitar o ideal, pô-lo completamente de lado e encarar o que *é*? Porque, quando abandonamos o que é falso, temos a energia da verdade do que *é*.

Vejamos, por exemplo: a natureza do homem, herdada do animal, é agressiva, violenta, colérica, cheia de ódio e ciúme, ao passo que o ideal é ser não-violento. Este ideal é sucessivamente posto a uma grande distância. E, se somos realmente sérios, gastamos o nosso tempo e a nossa energia a tentar tornar-nos não-violentos.

Cada um pode observar em si mesmo como está fortemente condicionado. Há esse conflito entre *o que é* e «o que deveria ser», tal como há sempre conflito quando existe qualquer forma de divisão ou de separatividade. Há conflito no nosso relacionamento, porque cada um se isola nas suas actividades.

Então, como é que uma mente que tem estado sujeita a um tão pesado condicionamento e que agora se confronta com *o que é* — que é violência, cólera, ódio e tudo o mais — como é que essa mente se poderá transformar? Esta é realmente a questão fundamental, que nos diz respeito a todos, psicologicamente. E como é que este sentido de separatividade poderá acabar, para que possamos ter um verdadeiro relacionamento? Porque só quando não houver divisão não haverá conflito.

Vemos que, na tentativa para transformar aquilo que é, o homem inventa um agente exterior. Sabendo que é violento, desumano, colérico, ciumento, e que tornar-se perfeito levará demasiado tempo, não sabe o que há-de fazer. Inventa então um agente exterior cheio de autoridade: Deus, um ideal, um guru, um instrutor espiritual, etc. — alguém que lhe diga o que há-de fazer para que possa viver em grande tranquilidade, sem conflito.

Mas quando se põe de parte toda a autoridade — e é preciso fazê-lo, porque autoridade implica medo — quando se abandona o guru, o instrutor espiritual, o agente exterior, fica-se só consigo mesmo. Mas isso é uma coisa que assusta: estar só consigo mesmo — sem se tornar neurótico ou ter quaisquer perturbações emocionais.

Quando um ser humano abandona toda a autoridade — e se torna assim mestre e discípulo de si próprio e não de outrem — em que ponto está então? Quando não tem ideais nem ninguém para o guiar — porque todas as pessoas que tentam guiar o homem o induzem em erro, deixando-o igualmente infeliz, igualmente confuso, ansioso e atemorizado — quando se chega até aí, onde é que se está? Quando se abandona o guru, o instrutor espiritual, a autoridade, o ideal — quando *realmente* se não depende psicologicamente de ninguém — que é que se faz então? Haverá alguma coisa que se possa fazer?

Como sabem, comunicar verbalmente é bastante fácil. Quando usamos a mesma linguagem e damos sentidos definidos às palavras, então não é difícil comunicar. Mas mais importante, parece-me, é conseguir uma verdadeira comunhão entre as pessoas. Compreender torna-se então comparativamente fácil.

O problema do medo é certamente uma das questões mais complexas da nossa vida. Por muito que se possam explicar as causas do medo, e se descreva a sua estrutura, temos de saber que a palavra nunca é a coisa, a descrição nunca é aquilo que é descrito. E não ficar aprisionado pela palavra ou pela descrição, mas entrar de facto em contacto com isso a que chamamos medo, ou com o que chamamos violência, significa ter realmente uma relação directa com *o que é*.

Temos assim de examinar o problema da relação entre o observador e a coisa observada. Tomemos o medo: será o observador diferente da coisa que observa? Quando o observador *é* o observado, então a relação é directa e possui uma extraordinária vitalidade, que exige acção. Mas quando há divisão entre «o observador» e «a coisa observada», então há conflito. Todas as nossas relações com outros seres humanos — íntimas ou não — são baseadas na divisão e na separatividade. O marido tem uma imagem da mulher e esta uma imagem do marido. Essas imagens são construídas ao longo dos anos, através do prazer e da dor, através da irritação, e tudo o resto — sabeis como é a relação entre marido e mulher. Assim, essa relação é na verdade uma relação entre duas imagens. Mesmo sexualmente — excepto no acto — a imagem tem uma parte importante.

Deste modo, quando a pessoa se observa, vê que está constantemente a construir imagens, no relacionamento, e portanto a criar divisão. Por isso não há uma verdadeira

relação. Embora se possa dizer que se ama a família ou a mulher, a imagem existe, e portanto não há relacionamento real. Relacionamento significa não só contacto físico mas também um estado em que psicologicamente não há divisão. Ora, quando se compreende isto — não verbalmente, mas *de facto* —, qual é então a relação entre o observador que diz «tenho medo», e isso a que se chama medo? Serão duas coisas diferentes? Isto leva-nos ao problema de saber se o medo pode ser eliminado através de análise. Será que tudo isto vos interessa?

Participantes — *Sim.*

Krishnamurti — Porque se não vos interessar, acabo e vamo-nos embora. Para mim isto é tremendamente sério. Não sou um filósofo ou um conferencista, nem represento nenhuma antiga filosofia da Índia — Deus me livre!

Quando uma pessoa viaja muito frequentemente por esse mundo e fala com muita gente, defronta-se não só com a miséria do mundo, mas também com a extrema irresponsabilidade dos seres humanos. E, naturalmente, torna-se extremamente séria. Isso não significa não ter sentido de humor, mas ser extraordinariamente intenso e ter de facto uma grande seriedade. E *temos* de ser muito sérios e cheios de intensidade, para resolvermos estes problemas em nós mesmos, porque em cada um está o mundo, em cada um está toda a humanidade — embora à superfície tenhamos diferentes maneiras de ser, diferentes trajos e costumes.

Assim, quando se tem essa seriedade, encara-se o problema de saber se a mente pode realmente ficar para sempre livre do medo e se o medo pode ser eliminado por meio da análise — analisando-se a pessoa a si mesma, dia após dia, ou procurando um profissional para ser analisada, talvez durante os dez anos seguintes, dispendendo grandes somas, se tem dinheiro para isso. Ou haverá um caminho diferente, uma abordagem diferente do problema, para que o medo possa acabar sem a análise? Porque na análise há sempre «o observador» e «a coisa observada»; ou seja, o analisador e o que é analisado. E o analisador tem de estar extraordinariamente desperto, descondicionado, sem preconceito ou distorção, para poder analisar; se houver qualquer distorção, então o que quer que ele analise também ficará distorcido.

Este é portanto um dos problemas da análise. O outro é que levará muito tempo, gradual e vagarosamente, pouco a pouco, a afastar todas as causas do medo — nessa altura já se estará morto... E entretanto, vive-se na escuridão, desgraçado, neurótico, criando problemas no mundo. E, mesmo depois de se ter descoberto a causa — ou causas — do medo, terá isso algum valor? Será que o medo desaparece quando sei que tenho medo? A pesquisa intelectual da causa será capaz de dissipar o medo?

Todos estes problemas estão implicados na análise porque, como admitimos, existe nela essa divisão entre o analisador e a coisa analisada. A análise portanto não é o caminho — obviamente — por que se compreende porquê: compreende-se a falsidade do processo, que ele leva tempo — e não se tem tempo. Psicologicamente falando, não há «amanhã»: nós é que o inventamos. E assim, quando se vê como a análise é falsa, quando se vê a verdade de que o observador é realmente o observado, então a análise termina.

A pessoa é confrontada com o facto de que ela *é* o medo — e não um observador que está com medo do medo. Cada um é o observador *e* o observado; o analisador *e* a coisa analisada. Como sabem, quando vêem uma árvore, quando olham realmente para uma árvore — não verbalmente mas de facto — vêem então que entre vós e a árvore não há só espaço físico, mas também espaço psicológico. Esse espaço é criado pela imagem que têm da árvore, como sendo «um carvalho», ou seja o que for. Há assim uma separação entre o observador e o observado, que é a árvore. Poderá esta separação, ou esse espaço, desaparecer? Não que a pessoa se torne a árvore, isso seria absurdo e sem sentido — mas quando o espaço entre o observador e a árvore desaparece, então vê-se a árvore de modo inteiramente diferente. Não sei se já alguma vez o experimentaram.

Interlocutor — Que é que se entende exactamente por «o espaço entre nós e a árvore desaparece»?

Krishnamurti — Só um momento então, para eu acabar, e poderão depois fazer-me perguntas — assim o espero. A análise implica esse espaço e portanto não há um contacto directo, uma relação directa entre o analisador e o analisado. E só quando há contacto *imediato* com isso a que se chama medo é que há uma acção totalmente diferente. Reparem, quando se observa outra pessoa — a mulher, o ma-

rido, o amigo — será essa observaçção baseada no conhecimento acumulado que se tem dessa pessoa? Se assim for, esse conhecimento tende a separar, causa divisão; a partir daí há conflito e por consequência não há relacionamento.

Podereis então olhar o outro sem esse espaço? Agora, evidentemente, podeis fazê-lo em relação ao orador, porque ele vai-se embora e não tem uma relação próxima convosco. Mas sereis capazes de olhar sem esse espaço a vossa mulher, os filhos, o vizinho, o político? Se isso vos for possível, vereis então as coisas de modo completamente diferente.

Pessoas bastantes sérias que tomaram certas drogas — não por entretenimento, não para obterem uma excitação ou terem visões, mas que as tomaram para ver o que realmente acontece — disseram-me que o espaço entre os que as tomam e o vaso de flores sobre a mesa desaparece, e que portanto vêem a flor, a cor, muito intensamente, e que nessa intensidade há uma qualidade que nunca existira antes. Não estamos a defender — pelo menos eu *não* estou — que as pessoas devam tomar drogas, mas, como estávamos a dizer, enquanto existir espaço no relacionamento — quer entre o analisador e o analisado, o observador e o observado ou o experimentador e a coisa experimentada — tem de haver conflito e sofrimento.

Assim, quando tudo isto for verdadeiramente compreendido — não como uma ideia, como uma troca meramente verbal, mas quando for realmente sentido — ver-se-á que a violência (por exemplo) experimentada antes entre «o observador» e «a coisa observada», o sentir cólera e aversão, sofre uma mudança tremenda. Já não é o que era, um conflito constante desde a infância à morte, um permanente campo de batalha no relacionamento, quer no emprego, quer na família. E quando se está em conflito sem se ser capaz de o resolver, surge o medo.

O medo também existe onde há prazer. Estamos sempre a procurar prazer: é isso que queremos, prazer cada vez maior. E quando andamos em busca de prazer, tem de haver inevitavelmente medo e sofrimento.

Portanto, o nosso problema desta tarde é saber se a mente humana se pode transformar a si mesma, não no tempo, mas fora do tempo. Isto é, se pode haver interiormente uma grande revolução psicológica, sem a ideia de tempo. Afinal, pensamento *é* tempo, não é verdade? O pensamento, que é uma resposta da memória, do conhecimento,

da experiência, existe a partir do passado. Cada um pode observar isto por si, como uma realidade, não como uma teoria. O pensamento pensa (por exemplo) naquilo de que tem medo ou no que deu prazer, e o pensar no prazer e na dor reside no campo do tempo. Obviamente. Pode sentir-se prazer quando se vê um pôr do Sol, ou através de várias outras formas de estimulação, de satisfação, etc. O pensamento pensa no que dá excitação, no que dá satisfação. Observai isto, por favor: podeis vê-lo por vós, é muito simples. Pensar no que deu satisfação dá continuidade àquilo que se apreciou. Por exemplo, ontem houve aquele belo pôr do Sol. Em vez de esse pôr do Sol, que terminou ontem, ficar «arrumado», continuamos a pensar nele e a própria actividade do pensamento, em relação a esse incidente, gera tempo. Isto é, desejo ter esse prazer outra vez amanhã. Assim, o pensamento tanto origina prazer como sofrimento. E então nasce daqui uma questão muito mais profunda que é saber se o pensamento pode ficar completamente silencioso. Porque só então há verdadeira transformação.

Querem agora fazer perguntas?

Interlocutor — Falou em ser-se responsável, mas eu posso não ser responsável pelo meu pensamento. Qualquer mudança que eu queira fazer tem de ser feita com pensamentos e talvez eu não seja responsável pelos meus pensamentos. Não posso escolher aquilo que penso.

Krishnamurti — Que entendemos pela palavra «responsabilidade»? E esse sentimento de responsabilidade será produto do pensamento?

I — Não e, ao mesmo tempo, sim.

K — Vejamos, será que o amor resulta do pensamento?

I — Não.

K — Espere, pois. Vamos devagar. Então, se diz que não, que lugar tem o pensamento quando se ama?

I — Isso pressupõe a minha compreensão do que é o amor.

K — Reparemos então. Foi por isso que perguntei se o amor é prazer: se é prazer, então resulta do pensamento. Então o prazer pode ser cultivado indefinidamente — que é o que nós fazemos. Mas o amor não pode ser cultivado. O amor, portanto, não é produto do pensamento. E quando há amor, o que é a responsabilidade? Vamos sem pressa. Quando a responsabilidade é baseada no pensamento e no prazer, então há o dever implicado nisso, e tudo o resto. Mas se o amor não é prazer — e tem de se examinar isto com muito cuidado — então o amor — se posso usar esta palavra — terá «responsabilidade» no sentido vulgar do termo? Amo a minha família, portanto sou responsável por ela. Será esse amor baseado no prazer? Se assim for, então essa palavra «responsabilidade» adquire um sentido completamente diferente: então a família é minha, possuo-a, dependo dela, devo olhar por ela. Então sou ciumento, porque sempre que há dependência, há medo e ciúme.

Assim, usamos esta palavra «amor» quando dizemos: «Amo a minha família, sou responsável por ela»; mas quando se observa um pouco mais de perto, vêem-se crianças a serem treinadas para matar, a serem educadas de maneira peculiar para que sejam sempre capazes de «ganhar a vida», de conseguir um emprego, como se fosse esse o objectivo final da existência. Tudo isso será então responsabilidade?

I — Na realidade, não podemos ter vontade, porque aquilo que queremos é determinado pelo nosso condicionamento.

K — Que é então a vontade? Mas reparem que estas questões precisam de ser bem explanadas, e as pessoas estão a ficar maçadas ou têm de se ir embora. Seria melhor ficarmos por aqui.

Participantes — Há pessoas que têm mesmo de se ir embora — não é por estarem maçadas. Responsabilidades de família!

K — Não somos então responsáveis pelas pessoas se irem embora? Bem! Como sabem, usamos muito a vontade: devo, não devo; tenho de, não tenho de. Usa-se a vontade para ter sucesso, para conseguir poder, posição, prestígio.

Usa-se a vontade para dominar. Ela desempenha um grande papel nas nossas vidas. E, como se disse, isso resulta da sociedade, do ambiente, da cultura em que vivemos. Mas a cultura em que vivemos, por seu turno, é feita pelos seres humanos, e assim temos de perguntar se a vontade terá de facto algum lugar. Porque vontade implica conflito, luta, contradição: «Sou isto e devo ser aquilo. E para tornar-me aquilo, tenho de usar a vontade.» Perguntamos, pois, se não haverá um modo completamente diferente de actuar, que dispense a vontade.

I — Se não se usar a vontade, não se terá então de exercer o pensamento?

K — Vejamos, vou mostrar-lhes uma coisa. Ao apercebermo-nos de um perigo, será que pomos em acção o pensamento, a vontade? O que há é acção imediata. Essa acção pode resultar do pensamento passado. Mas quando se vê um precipício, uma serpente, uma coisa perigosa, actua-se instantaneamente. É uma acção que pode ser fruto de um condicionamento anterior: disseram que é perigoso aproximar-se de uma serpente, isso tornou-se memória, condicionamento, e então actua-se.

Ora, quando (por exemplo) se vê o perigo do nacionalismo — que dá origem a guerras, a nações com os seus governos separados, os seus exércitos próprios, e todas as outras terríveis divisões que existem no mundo — quando se vê, ou seja, não intelectual ou verbalmente, mas quando se vê *de facto* o perigo real do nacionalismo, a sua natureza destruidora — é por acção da vontade que se vê? A percepção — o ver uma coisa como falsa ou verdadeira — exige pensamento? A bondade resulta do pensamento — ou a beleza ou o amor?

E alguma vez o pensamento poderá ser novo? Porque o amor tem de ser novo, o amor não pode ser uma coisa que dia após dia se vai passando «entre» a família e «dentro» da família, como uma espécie de propriedade privada.

Por outro lado, o pensamento é sempre velho. Portanto, poderemos nós, sem exercer a vontade, ver as coisas tão claramente que não haja confusão, e haja portanto acção completa?

I — A acção completa pode ser esteticamente agradável.

K — Não sei o que está a entender por «acção completa». Por que é que se há-de dizer que ela é esteticamente agradável, quando noutras ocasiões essa acção também pode ser muito «perigosa»? Que entendemos então por «acção completa»? Vejamos uma coisa muito simples: quando há uma acção *comparativa* — se nos pomos a comparar, por exemplo, que linha de acção é melhor — há um «medir», e então o bem (o amor) desaparece. É verdade ou não? Quando há comparação, o bem desaparece. E ser bom — note-se que não estamos a usar esta palavra no sentido burguês — ser inteiramente bom implica dar completa atenção; todo o corpo — olhos, ouvidos, coração — todo o ser está inteiramente atento. Quando se ama, não há menos nem mais. *Isso* é acção completa.

I — Serei capaz de alterar as minhas ideias ou o meu pensamento quando, por exemplo, todos os dias no trabalho se espera que eu seja ambicioso, ávido e medroso? Sou pressionado nesse sentido e isso mostra-me que sou realmente mesquinho, cheio de avidez, de ambição e de medo. Serei capaz de mudar, se vir que não é isto que desejo ser?

K — Pertencendo a uma estrutura que exige que eu seja agressivo, que tenha medo, que seja ávido, serei capaz de trabalhar sem ser ambicioso? Se eu não for ambicioso, se não for ávido — completamente, *de facto,* e não só ao nível das palavras — então, nada poderá fazer-me ávido, porque vejo a verdade, e a falsidade da avidez. Quando vejo isso claramente, não poderei trabalhar sem ser destruído? Só quando há em mim avidez é que fico aprisionado. É por isso que se tem de ser completo — isto é, completamente atento, para que nessa atenção exista também bondade, que não é mensurável, que não é comparativa. Quando a mente não é ávida, nenhuma estrutura a fará ter avidez.

I — Como é que hei-de manter a atenção numa situação penosa, quando instintivamente o que quero é afastar esse incidente penoso?

K — Em primeiro lugar, não quero afastar nada. Nem prazer nem dor. Quero compreender, olhar, examinar. Tentar afastar alguma coisa é resistir; e quando há resistência, há medo. O cérebro, a mente está condicionada para resistir. Assim, poderá a mente compreender a verdade de que qual-

quer resistência é uma forma de medo? O que quer dizer que devo prestar atenção ao que se chama resistência, estar completamente atento a esse resistir, que consiste em fugir, tentar afastar, beber, tomar drogas — qualquer forma de evasão ou de resistência — estar completamente alertado para isso.

I — Durante quanto tempo se é capaz de fazer isso?

K — Não é uma quesão de tempo, de quanto pode durar. Vê? Está ainda a pensar em termos de tempo.

I — É o meu condicionamento.

K — Bem, se assim é, observe-o por favor. Alguém me elogia ou me insulta: isso é agradável ou é penoso. Quero o que é agradável e ponho de lado ou resisto ao que é penoso. Mas se estiver atento, estarei perfeitamente consciente quando for contemplado com o insulto ou com o elogio; verei tudo isso com muita lucidez. E então fica terminado, não é verdade? Na próxima vez em que alguém me elogie ou me insulte, isso não me afectará. Não é uma questão de «manter» a atenção. Quando se deseja manter a atenção, então está-se a manter a desatenção. Reparem nisto um pouco, por favor. Uma mente atenta não pergunta: «Quanto tempo irei estar atenta?» Só a mente desatenta, que já sabe o que é estar atenta, diz: «Poderei estar sempre atenta?» Portanto, aquilo a que se tem de estar atento é à *desatenção*. Aperceber-se da desatenção, não como manter a atenção. Aperceber-se simplesmente de que estou desatento, de que digo coisas que não quero dizer, de que não sou sincero, etc., estar simplesmente atento. É a desatenção que causa mal, não a atenção. Quando, portanto, a mente toma consciência da desatenção, já está atenta — não se tem de fazer mais nada.

I — Como é que se pode dizer que se tem uma verdadeira percepção do que se deve fazer, quando uma determinada linha de acção vai incomodar alguém embora beneficie outros?

K — Quando se vê muito lucidamente que uma coisa é verdadeira — e a lucidez é sempre verdadeira — não há nenhuma outra acção, excepto a acção da própria lucidez. O que é importante não é se ela incomoda ou não. Repa-

rem, o nacionalismo é um veneno: tem gerado, e continuará a gerar, guerras e ódio. Ora, não ser nacionalista incomoda todo um grupo de pessoas: o militar, o político, o sacerdote, todos os que agitam bandeiras no mundo. E no entanto sei que ele é uma coisa terrível, vejo que é um veneno. Que hei-de fazer, então? Pela minha parte não quero qualquer contacto com ele. Varri completamente de mim todo o nacionalismo. Mas os militares dirão: «Você está a incomodar-nos.» Quando se vê o que é falso e o que é verdadeiro e se actua, então não se trata de incomodar ou de agradar a alguém. Se se compreende que a religião organizada não é religião, que se há-de fazer? Ir à igreja para agradar às pessoas? A minha mãe pode ficar incomodada se eu não for. Mas o que *é* importante não é o que agrada, ou incomoda, mas ver o que é verdadeiro. E então será essa verdade que actuará, não nós.

2

TODA A NOSSA vida, dizíamos ontem, é uma luta constante. Desde que nascemos até que morremos, a nossa vida é um campo de batalha. E perguntamo-nos, não em abstracto mas realmente, se essa luta poderá acabar, se será possível viver completamente em paz, não só interior como exteriormente.

Embora de facto não haja divisão entre o interior e o exterior — na realidade o que há é um movimento — considera-se que essa divisão existe, não só quanto ao mundo dentro e fora da pele, mas também quanto à divisão entre «eu» e «tu», «nós» e «eles», o «amigo» e o «inimigo», etc.

Traçamos um círculo à volta de nós próprios: um círculo em redor de «mim» e um círculo em redor de «ti». Traçado o círculo — seja o do «eu» e do «tu», seja o da família, da nação, da fórmula, das crenças e dos dogmas religiosos, ou o círculo do conhecimento que se tece em redor de si mesmo — esses círculos separam-nos e existe assim esta constante divisão que invariavelmente produz conflito. Nunca passamos para lá do círculo, nunca olhamos para além dele. Temos medo de sair do nosso pequeno círculo e descobrir o círculo, a barreira à volta do outro. E penso que é aí que começa todo o processo, estrutura e natureza do medo. Ergue-se uma barreira em redor de si mesmo, encerrando um mundo privado cuidadosamente construído com fórmulas, conceitos, palavras e convicções. Então, vivendo dentro desses muros, fica-se com medo de sair para fora deles.

Esta divisão gera não só várias formas de comportamento neurótico, mas também muito conflito. E se porventura abandonamos um dos círculos, uma das barreiras, construímos outra, à volta de nós mesmos. Há assim esta constante e forte resistência feita de conceitos, e perguntamo-nos se será possível não ter divisão nenhuma: pôr fim a toda a divisão e desse modo eliminar todo o conflito.

As nossas mentes estão condicionadas por fórmulas: as minhas experiências, o meu conhecimento, a minha família, o meu país, o gostar e o não gostar, o antagonismo, o ciúme, a inveja, o sofrimento, o medo disto e o medo daquilo. Esse é o círculo, o muro por detrás do qual vivemos. E temos medo não só do que está do lado de dentro, mas muito mais do que está para lá do muro. Cada um, em si mesmo, pode observar este facto muito simplesmente, sem ter de ler muitos livros, de estudar filosofia, e tudo o mais. Pode muito bem ser que seja por se ler tanto do que outros têm dito que não se sabe nada acerca de si próprio, do que realmente se é, e do que de facto se está a passar em si.

Se olhássemos para dentro de nós, ponde de lado o que pensamos que deveríamos ser, e vendo o que de facto somos, então talvez descobríssemos a existência dessas fórmulas e conceitos — verdadeiros preconceitos e condicionamentos — que põem o homem contra o homem. E assim, em todas as relações entre os homens, há medo e conflito — não só o conflito dos direitos territoriais, dos direitos sexuais, etc., mas também o conflito entre o que é e o que deveria ser.

Quando a pessoa observa este facto em si própria — não como uma ideia, nem como uma coisa para que olha como estando de fora, mas olhando realmente para dentro de si — então pode descobrir se é de facto possível descondicionar a mente de todas as fórmulas e crenças, de todos os preconceitos e medos, e desse modo, talvez, viver em paz.

Vemos que o homem, tanto historicamente como no tempo presente, tem aceitado a guerra como fazendo parte da vida. Dessa maneira, como pôr fim à guerra — não uma guerra determinada, mas todas as guerras — como viver inteiramente em paz, sem qualquer conflito, torna-se um problema não apenas para o intelecto, mas um problema a que se tem de responder *totalmente*, e não fragmentariamente ou em campos especializados.

Poderá o homem — vós e eu — viver completamente em paz — o que não significa levar uma existência monótona ou sem energia dinamizadora — poderemos nós descobrir se tal paz é possível? Tem de ser possível com certeza, de outro modo a nossa vida terá muito pouco sentido.

Por todo o mundo os intelectuais tentam encontrar um significado ou atribuir um sentido à vida. As pessoas religiosas dizem que a existência é só um meio para atingir um fim, que é Deus — sendo Deus o verdadeiro significado. Se

acontece não se ser religioso, substitui-se então Deus pelo Estado, ou inventa-se alguma outra teoria, nascida do desespero.

Assim, a nossa pesquisa consiste realmente em investigar se o homem pode viver em paz, *de facto*, não de maneira teórica, não como uma ideia, não como uma fórmula, de acordo com a qual se irá então viver pacificamente. Tais fórmulas, como dissemos, tornam-se muros — a minha fórmula e a tua fórmula, o meu conceito e o teu conceito — tendo como resultado divisão e constante batalha.

Poder-se-á viver sem fórmulas, sem divisão e portanto sem conflito? Não sei se alguma vez puseram a si mesmos esta pergunta, com toda a seriedade: se a mente poderá alguma vez ficar livre destas divisões do eu e do não-eu? Eu, a minha família, o meu país, o meu Deus; ou, se não tendo nenhum Deus, eu, a minha família, o Estado; e se não tenho Estado: eu, a minha família, e uma ideia, uma ideologia.

Será possível libertarmo-nos de tudo isto, não com o tempo, mas de um dia para o outro? Se aceitamos a teoria do eventual, não estamos a viver inteiramente: «eventualmente» seremos livres, ou «eventualmete» viveremos em paz. Isso, com toda a certeza, não serve: quando um homem tem fome, quer alimentar-se imediatamente. Qual é então o acto que libertará a mente de todo o condicionamento? O acto, não uma série de actos.

Reparemos na actividade egocêntrica que cria divisões: a actividade egocêntrica em redor de um princípio, de uma ideologia, de um país, de uma crença, em redor da família, etc. Essa actividade egocêntrica é separativa e portanto causa conflito. Ora, poderá esse movimento da fórmula — que é o «eu» com as suas memórias, o centro à volta do qual se constroem os muros — poderá esse «eu», essa entidade separada com a sua actividade egocêntrica, terminar por completo, não por uma série de actos, mas por um só acto? Como sabem, tentamos eliminar os conflitos pouco a pouco, cortando a árvore em pequenos pedaços, sem nunca lhe atingirmos a raiz. Assim, pergunta-se se será de facto possível, *com um só acto*, pôr termo a toda esta estrutura de divisão, pôr termo à separatividade, à actividade egocêntrica — todas elas geradoras de conflito, de guerra, de luta. Será possível?

Quando se faz esta pergunta com toda a seriedade, esperar-se-á que seja outra pessoa a responder? Depois desta questão vos ter sido posta, esperareis pela resposta do orador? Não é que ele esteja a evitar responder, mas ficareis a aguardar que vos apresentem a solução? Se sois realmente sérios — e como dissemos ontem, temos de sê-lo porque só uma pessoa séria sabe o que é a vida, o que é viver — ficareis à espera de uma resposta?

Se esperais pela resposta do orador, então ela será apenas mais cinzas, mais palavras, mais ideias, uma outra série de fórmulas que, em si mesmas, se tornarão depois outra causa de divisão: a fórmula de Krishnamurti ou a fórmula de outra pessoa qualquer. Mas se não esperarmos pela resposta de ninguém — o orador incluído — então poderemos fazer a viagem juntos. Então, a responsabilidade tanto é vossa como do orador. Então, não estareis só a ouvir palavras, ideias. Então, estaremos todos a caminhar juntos, o que penso ser muito importante, porque nos libertaremos da divisão entre o orador e vós; estaremos juntos, a descobrir, a compreender, a agir, a viver — e não de acordo com qualquer fórmula. Haverá então um relacionamento directo entre nós, ao fazermos essa viagem, porque todos estaremos a explorar o nosso caminho de penetração na realidade: realidade — e não palavras, descrições, explicações ou filosofias da mente habilidosa.

Portanto, supondo que se é suficientemente sério, qual é o nosso problema? Como viver a nossa vida aqui — não num mosteiro ou em algum mundo romântico de sonhos, não em algum mundo emocional, dogmático, regido pela droga — mas aqui e agora, todos os dias; como viver completamente em paz, com grande inteligência, sem qualquer frustração, sem medo: viver inteiramente, num estado de felicidade profunda — o que evidentemente implica meditação — este é na realidade o problema fundamental. E também se é possível compreender esta vida na sua totalidade: não em fragmentos, mas completamente — estar totalmente envolvido nela e não empenhado apenas numa parte; estar implicado no processo total de viver, sem conflito nenhum, sem angústia, sem confusão ou sofrimento. Este é o problema real. Porque só então se será capaz de criar um mundo diferente. É essa a *verdadeira* revolução, a revolução interior, psicológica, da qual nasce imediatamente uma revolução exterior.

Vamos então fazer uma viagem juntos — e quero mesmo dizer juntos, e não vós aí e eu aqui — para em conjunto olharmos todo este campo que é a vida, para a compreendermos; em vez de ser outra pessoa a fazer isso, para nos dizer depois como compreendê-la. E só então seremos o mestre e também o discípulo.

Vemos que estas divisões, estas fórmulas de «eu» e «não-eu», «nós» e «eles», por detrás das quais vivemos, originam medo. E se pudermos tomar consciência deste medo global, deste medo total, poderemos compreender então qualquer medo particular. Ao passo que tentar compreender apenas um pequeno e limitado medo particular, embora muito ornamentado, não terá qualquer sentido até que se compreenda todo o problema do medo.

O medo destrói a liberdade. Podemos revoltar-nos, mas liberdade não é isso. O medo perverte todo o pensamento, destrói toda a relação. Reparem que não se trata só de palavras: é um facto evidente em toda a vida de cada um — existe medo do princípio ao fim. Medo da opinião pública, medo de não ser bem sucedido, medo da solidão, medo de não ser amado; e há ainda o comparar-nos a nós próprios com o herói do que «deveria ser», originando assim mais medo. Além disso, o medo não reside apenas no nível observável da mente, estende-se também a zonas profundas. Queremos pois saber se este medo poderá acabar — não de modo gradual, não por partes, mas *completamente*.

Que é então este medo? Por que é que se tem medo? Será por causa do que está para lá do círculo, ou dentro do círculo — ou será por causa do próprio círculo? Compreendem o que queremos dizer? Não estamos a tentar descobrir a causa particular deste medo, porque, como ontem dissemos, a descoberta da causa, o processo analítico da compreensão da causa e do efeito, não acaba necessariamente com o medo — tem-se jogado nisso há muito tempo. Mas quando se vê este medo — como se vê este microfone, o que ele realmente é — será que ele existe dentro do muro, do outro lado do muro, ou existe exactamente por causa do muro? Certamente que existe por causa do muro, por causa da divisão, e não porque se está dentro do muro ou se receia olhar para lá do muro. Existe factualmente tal como é, quando o observamos, por causa do próprio muro. Como é então que surge esse muro?

Lembrem-se agora, por favor, de que estamos a fazer uma viagem juntos e de que não estão portanto à espera de uma resposta do orador. Estamos a viajar em conjunto, dando-nos as mãos, e não há motivo para subitamente se separarem, retirarem a mão e dizerem: «Vá andando à minha frente e fale-me acerca de tudo isso.» Quando viajamos juntos a nossa comunicação verbal torna-se mais do que mera comunicação: torna-se uma espécie de comunhão, onde existe afecto, amor, compreensão, porque se trata do nosso problema humano comum. Não se trata de um problema meu, que eu tenha resolvido, e de terem portanto de aceitar o meu veredicto. Trata-se do *nosso* problema.

Como é que surge então este muro de resistência, de divisão e de separação? Em tudo o que fazemos, em todas as nossas relações, por muito íntimas que sejam, há essa divisão, a criar confusão, sofrimento e conflito. Como é que aparece esta barreira? Se somos realmente capazes de compreender isto — não verbalmente, não intelectualmente, mas capazes de vê-lo e de senti-lo *de facto* — descobrimos que a barreira deixa então de existir.

Vamos aprofundar isto. Pergutámos como surge esta barreira. E pergunto-me o que diriam se tivessem de responder. Cada um de nós poderá ter ou dar uma opinião — sendo a «minha» opinião certa e a «tua» errada. Podíamos examinar a questão dialecticamente, mas não estamos interessados num exame dialéctico, nem em chegar a uma conclusão definitiva. A verdade não é para ser encontrada em opiniões ou em conclusões. A verdade é sempre nova e portanto a mente não pode alcançá-la quando tem já uma conclusão, uma opinião, um juízo; tem de estar livre.

Portanto, quando perguntamos como é que surge este muro de resistência, não estamos à espera de uma opinião ou de alguma pessoa sagaz e erudita para nos dizer como é — porque não há autoridade. Vamos observar isto, examiná-lo juntos, tacteando cuidadosamente o nosso caminho.

O muro surge por certo através do mecanismo do pensamento. Não? Antes de se pronunciarem, observem apenas, observem o pensamento. Se não houvesse pensamento acerca da morte, não se teria medo dela. Se não fôssemos educados para sermos Cristãos, Católicos, Protestantes, Hindus, Budistas ou sabe Deus que mais, se não estivéssemos condicionados pela propaganda, pelas palavras, pelo pensamento, não teríamos barreira alguma.

E podemos ver de que maneira o pensamento, como «eu» e «tu», origina isso. Com as suas actividades egocêntricas, o pensamento cria não só o muro, mas também a nossa própria actividade dentro do nosso muro.

É pois o pensamento, ao produzir divisão, que cria o medo. Pensamento *é* medo, tal como pensamento *é* prazer. Ontem vi algo muito belo: um belo rosto, um pôr do Sol maravilhoso, ou então aconteceu algo agradável; o pensamento pensa nisso: «como foi bom». Observem isto, por favor: «que experiência tão agradável», e o pensamento, pelo próprio acto de pensar, dá a essa experiência uma continuidade de prazer. Deste modo, o pensamento é responsável não só pelo medo, mas também pelo prazer. Isto é bem claro, evidentemente: porque esta tarde se gostou de uma determinada refeição, quer-se que esse prazer se repita; ou teve-se uma experiência sexual, e o pensamento pensa nela, rumina-a, mastiga-a repetidamente, cria o quadro, a imagem, e quer tê-la outra vez. É a esse prazer repetido que chamam amor. E o pensamento, tendo criado o círculo, a barreira, a resistência, a crença, tem medo que isso seja destruído, ao deixar entrar alguma coisa de além do muro.

Assim, o pensamento gera tanto o prazer como o medo. Não se pode ter o prazer sem o medo; ambos andam juntos, porque são filhos do pensamento. E o pensamento é o filho estéril de uma mente que apenas se preocupe com o prazer e com o medo. Observem isto, por favor. Deixem-me lembrar-lhes outra vez que estamos a fazer a viagem juntos: estão a examinar-se, a observar-se a si mesmos no espelho das palavras.

Medo, sofrimento e prazer são assim resultado do pensamento. E todavia o pensamento tem de funcionar logicamente, com sensatez, de maneira sadia e objectiva, sempre que esse funcionamento é necessário, no mundo tecnológico — não na relação humana, porque no momento em que o pensamento se intromete nessa relação há medo; então há nisso prazer e sofrimento. Não estou a dizer nenhuma insensatez: vós próprios podeis constatá-lo. O pensamento é a resposta da memória, da experiência e do conhecimento, e por isso é sempre velho e nunca é livre. Certamente que há «liberdade de pensamento»: ou seja, liberdade para dizer o que se quer. Mas o pensamento, em si, nunca é livre e nunca pode criar liberdade. O pensamento

pode perpetuar quer o medo quer o prazer, mas não a liberdade. E onde há medo e prazer, o amor deixa de estar. O amor não é nem pensamento nem prazer. Mas para nós o amor é prazer e, portanto, medo.

Quando se toma consciência de toda esta questão da vida tal como é — não como gostaríamos que fosse, nem de acordo com algum filósofo ou algum sacerdote consagrado, mas como ela realmente é — pergunta-se se o pensamento pode ter o seu lugar adequado, e todavia não ter qualquer interferência em todo o relacionamento. Isto não significa uma divisão entre os dois estados de pensamento e não-pensamento. Como sabem, tem de se viver neste mundo, é preciso ganhar a vida, infelizmente, e ir para o emprego. Se alguma vez se conseguir que haja um governo capaz para o mundo inteiro, talvez então não precisemos de trabalhar mais do que um dia por semana, deixando o resto aos computadores, o que nos permitirá ter tempo disponível. Mas enquanto isso não acontece, tem de se ganhar a vida, e ganhá-la de maneira completa e eficiente. Contudo, no momento em que essa eficiência fica deformada, por exemplo pela avidez ou pelo terrível desejo de sucesso, e de ser «alguém», surge a barreira do «eu» e do «não-eu» a originar competição e conflito.

Ao compreendermos tudo isto, como poderemos então viver com dignidade, com uma eficiência que não seja desumana, e ainda em completa relação, não só com a natureza, mas também com o outro ser humano, uma relação em que não haja sombra do «eu» e do «tu» — essa barreira criada pelo pensamento?

Quando se compreende realmente tudo isto — não verbalmente mas de facto — o próprio ver, *ver* realmente, é o acto que destrói o muro da separação. Quando se vê o perigo de alguma coisa — um precipício, um animal perigoso, etc. — há acção. Pode bem ser que essa seja resultado de um condicionamento, mas não é um acto de medo: é um acto de inteligência.

Do mesmo modo, ver inteligentemente toda esta estrutura, a natureza desta divisão, o conflito, a luta, o sofrimento, o egocentrismo — ver realmente o seu perigo, significa o seu fim. E não há «como». Assim, o que é importante é fazer a viagem por dentro de tudo isso — sem ser conduzido por outrem, porque não há guia — e

ver o mundo tal como é: a extrema confusão, o infindável sofrimento do homem, vê-lo *realmente*. Então, o ver toda essa estrutura é o findar disso.

Podemos talvez, se quiserem, discutir o assunto, pondo questões. Digam, então.

Interlocutor — *Que quer dizer ver uma coisa «realmente»?*

Krishnamurti — Será que uma pessoa vê realmente a sua própria mulher, ou marido, ou vê-os através de uma imagem, através de um véu de opiniões e conclusões — e portanto não vê? Se assim é, nenhum relacionamento pode existir, porque relacionamento significa contacto, estar em relação com. Se o marido for ambicioso, cheio de despeito e avidez, desejoso de sucesso, ansioso, preocupado, vivendo no seu próprio círculo, e se a mulher viver também no seu, onde está o relacionamento? E contudo é a isso que chamamos relacionamento: a «minha» família, em oposição ao resto do mundo. Se *vejo* isso, se vejo a imagem real através da qual olho — não uma imagem inventada, mas a imagem real, tal como é — o próprio acto de ver a verdade elimina a imagem.

Saber fazer uma pergunta é das coisas mais difíceis. Mas devemos pôr questões, devemos pôr tudo em dúvida neste mundo: duvidar das nossas conclusões, das nossas ideias, juízos — duvidar de tudo — e apesar disso saber também quando não duvidar — tal como se tem de soltar, de vez em quando, um cão que se leva preso. Porque só em liberdade a verdade se pode descobrir.

Mas para fazer a pergunta certa é preciso haver muita atenção, inteligência e percebimento do problema. Posso fazer uma pergunta casualmente, sem penetrar de facto na questão, procurando também casualmente uma resposta, mas se aprofundo o problema com a mente e o coração inteiros, sem tentar fugir dele, nesse próprio penetrar no problema está a resposta. Por consequência, quando se faz uma pergunta — e isto não significa que o orador vos esteja a impedir de fazer perguntas — quando se faz uma pergunta deve-se ser responsável não só pelo perguntar, mas também pelo modo de receber a resposta. Como se recebe a resposta é muito mais importante do que como

se faz a pergunta, porque pode acontecer que não se goste da resposta. A pessoa pode rejeitá-la, porque na altura ela não lhe agrada ou porque não compreende o seu alcance, ou, ainda, por estar a pensar em termos de conveniência.

I — Não sei muito bem a diferença entre pensamento, contacto, sensação e emoção.

K — Que é uma sensação? Há um estímulo. Vê-se um rosto bonito, uma bela cor. Esse percebimento (do estímulo) é seguido pela sensação, depois é o «contacto», e depois o desejo, com o pensamento finalmente a intervir e a dizer: «Ah, quem me dera ter aquilo!» E assim temos todo esse movimento — percebimento (do estímulo), sensação, contacto, desejo — que é fortalecido pelo pensamento: «quero» ou «não quero aquilo»; «é meu» e «não é meu».

Surge então o problema de saber se pode haver a percepção de um belo rosto, de um lindo pôr do Sol, etc., sem a interferência do pensamento ou, por outras palavras, se será possível um estado de «não-experiência», e apenas de percepção — que é maior do que todas as experiências. Consegui explicar ou estou a dizer alguma coisa que parece pouco plausível e insensata? Vejamos, tem-se a percepção de um belo automóvel — talvez seja melhor de um belo rosto... — depois sente-se que se deseja tocar-lhe, olhar para ele. Finalmente intervém o pensamento, e todo o mecanismo do prazer e da dor começa. Ora, será possível observar esse rosto sem a interferência do princípio do prazer e da dor? Sabem de que estou a falar? É de facto de um problema muito interessante.

Psicologicamente dependemos muito dos outros. Essa dependência está baseada no medo e no prazer. Ao conhecer o tormento da dependência, a pessoa tenta cultivar uma libertação da independência, mas esse próprio cultivar gera outras formas de medo, de sofrimento e de conflito.

Nunca se pergunta por que é que se depende, psicologicamente, de outrem. Depende-se do vendedor de leite, do distribuidor de correio, etc., mas isso é completamente diferente. Porquê porém, psicologicamente, interiormente, essa dependência? Será porque a pessoa está sozinha, porque não tem nada dentro dela, porque não se basta a si mesma? A própria coisa de que se depende é o produto da sensação e do prazer — por consequência a dependência

(psicológica) é o produto e também uma causa do pensamento. Não é verdade? O que mostra que a experiência é uma questão complicada. E apesar disso todos andamos à procura de experiências «mais importantes» e «mais significativas». Nunca paramos para perguntar qual é a necessidade — a nível psicológico — de uma experiência. Aceitamos, como aceitamos tantas coisas, que a experiência é necessária para a iluminação espiritual, para a compreensão, para a felicidade profunda, ao passo que, pelo contrário, só uma mente inocente é capaz dessa felicidade — e não uma mente sobrecarregada de experiências. Além disso, essas experiências são baseadas numa divisão de medo e prazer, pondo-se assim de parte todas as experiências que não sejam aquelas que significam agrado ou desagrado.

I — O amor verdadeiro precisará de ser cultivado?

K — Haverá amor que seja falso? Não riam — é muito fácil rir de coisas que nos tocam profundamente. Pelo riso fugimos a isso. Saberemos nós o que é o amor? Ou só sabemos o sofrimento, o prazer, o ciúme, o tormento daquilo a que chamamos amor? Um homem ambicioso, um homem competitivo, um homem que se confina numa especialização, poderá saber o que é amor? Um homem que tem medo do fracasso ou que luta pelo êxito, poderá saber o que é o amor? Será possível ter amor e ciúme ao mesmo tempo? Um homem — ou uma mulher — que ama poderá alguma vez ser ciumento, poderá dominar, possuir, aprisionar, ser dependente?

O que de facto todos nós conhecemos é o prazer e o sofrimento daquilo a que chamamos amor, e que é geralmente traduzido em sexo. E este torna-se assim um problema enorme. Não é que sejamos contra ele — seria terrível ser *contra* alguma coisa — mas consideramo-lo tal como é. Apenas conhecemos o sofrimento e o prazer daquilo a que chamamos amor e isso, portanto, não é amor.

O amor não pode ser cultivado — se fosse possível seria maravilhoso; cultivá-lo como uma planta, dar-lhe água, alimentá-lo, cuidar dele. Se isso se pudesse fazer com o amor, seria muito simples, mas infelizmente não dá resultado. Amar é algo totalmente diferente, em que não há prazer nem sofrimento. Temos pois de compreender o prazer e o medo e tudo o resto, para que não haja divisão.

I — É um facto que o mundo está em desordem e o homem em desespero. O facto é esse. O que é que poderá então mudar o homem? Isso é mesmo possível?

K — O mundo será separado de nós? Não é verdade que cada um está confuso, em desordem, não apenas superficialmente, mas em autêntico conflito: o conflito dos opostos, das contradições, dos desejos em oposição? Tudo isso é desordem. Pergunta pois se vale a pena tentar mudar tudo isso. É essa a pergunta?

I — Não é bem isso. Há o desejo de mudar, mas, perante o facto da desordem no mundo, qual pode ser a natureza da mudança?

K — A natureza da mudança é a negação da desordem. Não se pode fazer com que a desordem seja ordem. Mas a negação da desordem é a natureza da mudança: a própria negação é a mudança. A negação da desordem é a natureza positiva da mudança. Ou seja, vejo desordem em mim: cólera, ciúme, desumanidade, violência, culpa, suspeição — sabemos como são os seres humanos. Apercebo-me disso. A mente está totalmente consciente de toda essa desordem. Será capaz de a negar, de se ver completamente livre dela? Quando a mente faz isso, por meio da negação, a natureza da mudança é a ordem positiva. O positivo só pode acontecer através do negativo. Repare: Vejo o nacionalismo, a divisão das religiões, a separação que a crença produz, todo o conflito, a desordem — vejo-a de facto, sinto-a no sangue. E abandono tudo isso, não verbalmente, mas *realmente:* interiormente não mais pertenço a nenhum país, a nenhuma religião, não mais aceito dogma algum ou crença alguma. Então, essa negação do que é falso — e que é a natureza da mudança — é a verdade.

I — Isso não está em contradição com o que disse, que quando descobrimos ciúme em nós, que não se nega o ciúme, mas que nos tornamos esse ciúme?

K — Não há contradição. Eu disse que o observador é o observado. Quando há separação por parte do observador que diz «sou diferente do ciúme», então há conflito entre «o observador» e a «coisa observada». Vamos

devagar. Como todas as coisas, o problema humano é de facto bastante complexo. Sendo assim vamos «brincar» um pouco com ele e compreendê-lo por nós.

Repare, quando «a minha mulher» não é «eu», mas é separada de «mim», não há relacionamento. Então o «eu» observa «a minha mulher» como um ente separado, e essa divisão leva ao conflito. É claro. Quando o «eu» está separado do seu ciúme, há conflito; por exemplo: como livrar-me dele, está certo ter ciúme, dá prazer ser ciumento, faz parte do amor ser ciumento», e tudo o mais. Mas quando não há divisão entre o observador e aquilo que ele chama ciúme, ele *é* o ciúme. E então, que é que se faz? Compreende o problema?

I — É o que aquela senhora está a perguntar. Pergunta como é que se pode negar o que se é. O senhor disse que negar a desordem é mudar, e a senhora pergunta: «Se sou a desordem, como posso negá-la?»

K — Vou explicar. Como posso negar a desordem, se sou desordem? Sou a nação, sou a crença, sou a desordem. Se o «eu» negar a desordem, esse próprio «eu», que é separado, criará ainda outra forma de desordem. É essa a pergunta, minha senhora? Bem. Quando se diz «negar a desordem», que é que se entende por isso? Quem é que vai negar a desordem? Vamos ver isto devagar, acompanhá-lo passo a passo.

Essa desordem causa pensamento: a minha crença e a tua crença, o meu Deus e o teu Deus, a minha fórmula e a tua fórmula, o meu preconceito oposto ao teu preconceito. Portanto, «eu» sou essa desordem e o pensamento é essa desordem, porque «eu» sou pensamento. Certo? Pensamento é «eu» e o «eu» é desordem. Assim, quando se nega isto, nega-se o pensamento, não a desordem: não é o «eu» a negá-la. Reparemos, «eu» sou desordem. Esta desordem é criada pelo pensamento, que é «eu» e que produz separação. Isto é um facto. Que é então a negação deste facto? Quem é que há-de negar esta desordem para se libertar dela? Que é que irá alterar isto? Compreende?

A negação da desordem é o silêncio. Qualquer movimento do pensamento só criará mais desordem. Então, perguntar-se-á: Como é que o pensamento há-de acabar? Quem é que fará parar este perpétuo movimento que se processa noite e dia?

O próprio pensamento tem de negar-se a si mesmo. O próprio pensamento vê o que está a fazer — não é verdade? — e portanto ele próprio percebe que tem de acabar por si. Não há outro factor senão ele próprio. Portanto, quando o pensamento compreende que, faça o que fizer, qualquer movimento que realizar, é desordem — estamos a tomá-la como exemplo — então há silêncio. A natureza da mudança, a partir da desordem, é o silêncio.

Não sei se alguma vez viram ou sentiram a qualidade do silêncio — quando a mente e o corpo estão extraordinariamente tranquilos. Isto é, quando queremos ver alguma coisa com muita clareza, quando queremos ouvir com todo o coração e a mente algo que se está a dizer, o corpo fica quieto, a mente cala-se. Não é um truque. Cala-se mesmo. De igual modo, a desordem e a maneira de mudar só se resolvem quando há completo silêncio. É o silêncio que cria ordem, não o pensamento.

I — Será que o homem tenta sempre possuir o que lhe dá prazer?

K — Não é o que todos fazemos? Não desejamos todos possuir aquilo que nos dá prazer — um quadro, uma casa, uma mulher? E quando possuímos, por exemplo, uma peça de mobiliáro de que gostamos, *somos* esse móvel. E há sofrimento implicado nessa posse, porque ela pode perder-se. É por isso que nos apegamos ao marido, à mulher, à família.

Tece-se um círculo maravilhoso à volta da família, pondo-a em oposição ao resto do mundo. Mas pergunta-se se a família não poderia existir sem o círculo, sem o muro à volta. Aqueles de vós que têm família deveriam experimentá-lo e ver o que acontece. Talvez então se saiba o que é o amor e se veja com os próprios olhos a natureza da mudança que o amor faz acontecer.

3

ENTRE AS MUITAS questões que poderíamos investigar juntos, uma das mais óbvias e importantes é a razão por que não nos transformamos. Podemos mudar um pouco aqui e ali, em certos aspectos, mas por que será que não alteramos fundamentalmente todo o nosso modo de comportamento, a nossa maneira de viver, a nossa natureza quotidiana? Tecnologicamente, o mundo à nossa volta está a avançar com extraordinária rapidez, enquanto interiormente permanecemos mais ou menos semelhantes ao que temos sido durante séculos e séculos.

Aprisionados como estamos nesta armadilha — que é terrível — perguntamo-nos por que é que não saímos dela, por que é que ficamos tão inertes e estupidamente vazios, com uma mente sem profundidade, tão superficial e insensível. Será porque não nos conhecemos a nós próprios? Deixando de lado as ideias dos vários especialistas, com as suas asserções e dogmas peculiares, vemos que nunca fazemos uma verdadeira investigação de nós mesmos, nunca penetramos profundamente em nós, para saber o que realmente somos. Será essa a razão por que não mudamos? Será por falta de energia? Ou porque estamos fartos — não só de nós próprios mas também do mundo, um mundo que tem muito pouco para oferecer excepto automóveis, maiores casas de banho e tudo o resto?

Assim, estamos enfastiados com o exterior e provavelmente também connosco — porque estamos presos na armadilha e não sabemos como sair dela. Também talvez sejamos muito preguiçosos. Além disso, o autoconhecimento não traz qualquer lucro, qualquer prémio final, ao passo que na generalidade estamos condicionados pelo estímulo do lucro.

Estas portanto podem ser algumas das razões por que não nos transformamos. Sabemos qual é a armadilha, sabemos o que é a vida e apesar disso vamo-nos arrastando monótona e cansativamente, até que morremos. Esse parece ser o nosso destino. E no entanto será assim tão difícil

penetrarmos profundamente em nós próprios, e transformarmo-nos? Pergunto a mim mesmo se as pessoas alguma vez se olham e se conhecem a si mesmas. Desde os tempos antigos que tem sido constantemente repetido: «Conhece-te a ti próprio.» Foi postulado na Índia, os antigos gregos repetiram o conselho, e os filósofos modernos estão também a tentar dizê-lo, só que complicado pela sua linguagem específica e pelas suas teorias.

Poderemos conhecer-nos a nós próprios —não só a nível consciente, mas também a níveis mais profundos, a níveis secretos da mente? Sem autoconhecimento não se tem um alicerce sobre o qual se possa construir com lucidez. Se não nos conhecemos a nós próprios, vivemos uma vida muito superficial. Pode-se ser muito brilhante, conhecer todos os livros do mundo, ser capaz de fazer citações desses livros, mas se a pessoa não se conhecer, como poderá ir além do superficial?

Será possível uma pessoa conhecer-se tão completamente que, na própria observação desse ser total, haja uma libertação? Talvez esta tarde nos seja possível aprofundar juntos esta questão e, ao fazermos isso, também talvez possamos descobrir o que é o amor e o que é a morte.

Como seres humanos, penso que deveríamos ser capazes de saber o que é a morte enquanto ainda estamos vivos; e também o que é o amor, porque tudo isso faz parte da nossa vida, do viver de cada dia. Seremos capazes de fazer uma investigação em nós mesmos, sem qualquer receio ou pré-juízo, sem qualquer fórmula ou conclusão, para sabermos aquilo que somos? Uma tal pesquisa necessita de liberdade. Não pesquisar realmente em nós mesmos, ou no universo de que somos parte, a não ser que estejamos libertos — libertos de hipóteses, de teorias e conclusões, libertos de preconceitos. Além disso, para se investigar precisa-se de uma mente penetrante, educada para ser sensível. Mas a mente não pode ser sensível se existir qualquer forma de preconceito, o que a torna incapaz de uma verdadeira investigação da estrutura total do eu.

Vamos portanto examinar juntos esta questão, não só através da comunicação verbal, mas também não-verbalmente, o que é muito mais estimulante e exige uma energia de atenção muito maior. Quando se está livre para investigar, tem-se essa energia. Mas não se consegue a energia, a actividade, a intensidade necessária, quando já se tem uma fórmula, uma conclusão. Por isso, poderemos nós,

por agora, afastar todas as fórmulas, conclusões e preconceitos que temos acerca de nós próprios — o que somos, o que deveríamos e não deveríamos ser, e tudo o resto — pôr tudo isso de lado e observar realmente?

Só podemos observar-nos na relação. Não temos outro meio de nos vermos a nós próprios, porque — à excepção dos que são completamente neuróticos — não somos seres humanos isolados, pelo contrário, estamos relacionados com todas as coisas à nossa volta. E nesse relacionamento, pela observação das nossas próprias reacções, dos nossos pensamentos e motivos, podemos ver — não-verbalmente — aquilo que somos.

Ora, qual é o instrumento da observação, qual é a coisa que observa? A este respeito, temos também de ser muito lúcidos. Será uma observação de fora para dentro, como se se visse uma montra, ou estaremos a observar-nos de dentro e não de fora? Se nos observarmos de fora, então não estaremos em relação com *o que é*. Penso que isto deve ficar bem claro. Uma pessoa pode observar-se olhando como se estivesse do lado de fora, e nesse caso essa observação é muito superficial, desconexa, inconsequente e irresponsável.

Quando uma pessoa se analisa, há sempre «o analisador» e «a coisa analisada». O analisador é aquele que está a olhar do lado de fora — a julgar, a avaliar, a controlar, a reprimir, etc. Mas será possível uma pessoa ver-se intimamente, como realmente é? Ou seja, poderá a pessoa olhar para si mesma sem o pensador, o observador — o observador que está sempre de fora, que é o censor, a entidade que avalia, que diz «isto está certo», «isto está errado», «isto deveria ser», «isto não deveria ser» — o que torna a observação muito limitada e meramente de acordo com o condicionamento social, ambiencial e cultural.

Temos portanto este problema muito real: como observar — não à maneira de um observador exterior que já chegou a certas conclusões sobre si próprio — mas *observar* apenas. Estar atento sem qualquer escolha, sem uma directriz, sem decidir o que se deveria ou não deveria fazer, mas observar simplesmente o que está *realmente* a passar-se.

Para fazer isso tem de se estar liberto de todas as formas de conclusão, e de comprometimento. Assim, para se observar não-verbalmente, para se observar sem a bar-

reira de uma pessoa que está de fora a olhar para dentro, tem de se estar livre de todo o medo e de todo o desejo de corrigir. Então, se se tem um tal instrumento pode-se prosseguir na pesquisa. E, dado que já se puseram de lado todas as coisas que levam a formar um centro a partir do qual um «observador» olha para o «observado», que é que há para descobrir?

Queremos olhar para nós próprios com olhos límpidos, sem mancha, olhar sem a interferência da moralidade social, convencional e respeitável — que não é moralidade nenhuma. Quando se puseram de lado as conclusões e as fórmulas, o medo, qualquer desejo de ser diferente do que se é, que é que existe então? O que somos é uma série de conclusões. O que somos é realmente uma série de experiências baseadas no prazer e na dor, nas memórias, no passado. *Somos* o passado; nada existe de novo em nós.

Quando uma pessoa assim se observa livremente — e para estar livre tem de ter posto de parte todas essas coisas — que é que ela realmente é? Gostava de saber se já alguma vez fizestes a vós mesmos esta pergunta. Qual é a relação que se tem com tudo isto a que se chama viver? E o que é viver, tal como de facto se vive? Pode-se, sem dúvida, ver rapidamente o que na realidade é: uma luta constante, um campo de batalha a que chamamos vida; conflito — não só com os outros, mas também dentro de nós mesmos — dor, momentos fugazes de grande alegria, medo, desespero, e uma série de frustrações; contradições em nós próprios, tanto a nível consciente como a níveis mais profundos; um estado de não-relação; um grande sofrimento — que geralmente é ter pena de si próprio — solidão e tédio. Depois, a fuga a tudo isto nas crenças religiosas: o teu Deus e o meu Deus. É isto a nossa vida, tal como realmente é. Ir para o emprego durante quarenta anos — e, como sabem, muito orgulhosos a respeito de tudo isso; agressivos, competitivos, desumanos. É esta a nossa vida e a isso chamamos viver. E não sabemos como o havemos de mudar. Estamos ansiosos por alterar a estrutura superficial da sociedade — uma nova burocracia em vez da velha, e assim por diante. Contudo, a mudança exterior só tem sentido quando há uma profunda revolução interior: então, o exterior e o interior são o mesmo movimento e não dois movimentos separados.

Então, vendo a loucura que tudo isto representa, porque é que não o transformamos? Pergunto-me se vemos realmente, se vemos a nossa vida como de facto é; ou será que a «vemos» apenas verbalmente — e aqui temos de compreender que a descrição, a explicação nunca é o que é descrito ou explicado.

Sabendo tudo isto, vendo toda esta vasta confusão, miséria e sofrimento, por que é que os aceitamos e continuamos assim? Será que esperamos que seja um outro a ajudar-nos a sair disto? Tem havido um número incontável de instrutores espirituais, gurus, «salvadores» — mas estamos ainda no mesmo estado. Assim, perde-se, ou já se perdeu, toda a fé no outro. Espero que a tenhamos perdido. O que não quer dizer que nos tornemos cépticos, azedos e endurecidos, mas que compreendamos o facto real de que interiormente ninguém pode ajudar-nos.

Reconhecendo tudo isto, a realidade da vida tal como a vivemos todos os dias, o sofrimento e a miséria que nos torturam, por que é que não nos dedicamos completa e profundamente a compreender tudo isto e a ultrapassá-lo? Para que serve a educação, se o não fizermos? De que vale alcançar graus universitários e tudo o mais, se todas estas coisas não forem profundamente alteradas?

Temos agora de perguntar qual é a natureza da energia necessária para sair desta armadilha, deste círculo vicioso em que se está prisioneiro. Que é que nos dá a força impulsionadora de que precisamos? É óbvio que ela não pode ser verbal, nem pode radicar-se nas afirmações ou conclusões de outrem. A natureza desta energia é liberdade — a necessidade de ser livre.

Por liberdade não entendemos «fazer o que nos apetece», licenciosidade, rebeldia, actividade indisciplinada, etc. Liberdade não é ausência de disciplna: pelo contráro, a liberdade exige uma grande disciplina. Reparem, por favor, que enquanto a palavra «disciplina» é uma palavra desagradável para a maioria das pessoas, na realidade ela significa aprender. É essa a raiz da plavra: *aprender*, e não conformar-se; não é imitar mas aprender; não é obedecer mas investigar.

Aprender ou investigar traz em si a sua própria disciplina. Portanto, disciplina, que é aprender, é um movimento constante e não mero conformismo a um padrão. Quando se compreende isso — não verbalmente, mas vendo

de facto a verdade disto, sentindo-a profundamente, até à medula — tem-se energia para sair deste condicionamento do medo, desta ansiedade, destes sofrimentos torturantes.

Na compreensão de toda esta estrutura psicológica de nós mesmos, há duas questões vitais: o que é viver — que já tentámos investigar — e também o que são o amor e a morte. Porque fazem parte da nossa vida, e o carácter sagrado da vida reside na descoberta do que é o amor e do que é a morte. Esse carácter sagrado só nasce do viver no agora — e não do ter vivido, ou do viver no futuro — e assim talvez nos seja possível descobrir o que é o amor e também o que é a morte. Porque, sem sabermos o que são o amor e a morte, não podemos saber o que é a vida.

Que é a morte, de que a maior parte de nós tem tanto receio? Poderá um ser humano vivo, equilibrado, racional, saudável e sem tendências mórbidas, descobrir o que significa morrer? E não queremos dizer quando se for velho e decrépito, doente e em estado de se apagar sem dar por isso. Será que esta pergunta tem algum interesse? Não tanto para a geração mais velha, talvez, porque vivemos já a maior parte do nosso tempo, mas trata-se de uma questão que na realidade diz respeito a toda a gente — aos que são jovens, aos de meia-idade, aos idosos e aos que estão a morrer. Tal como tentámos descobrir o que é viver, e que, se não for este campo de batalha, este conflito, esta miséria, se torna algo sagrado — se posso usar essa palavra sem que seja minimizada — do mesmo modo vamos tentar descobrir o que é a morte.

Pergunto-me qual é a vossa reacção a este problema: se sentis medo, se tendes teorias ou se acreditais numa vida futura — na reincarnação, por exemplo, que todo o Oriente aceita. Acreditam na reincarnação, mas não têm nesta vida um procedimento correcto; só que é muito confortável a teoria de que se terá uma outra possibilidade. Mas — pondo isso completamente de lado — para compreender o agora, tem de se compreender o passado.

Não podeis dizer: «Vou viver no agora.» Isso não faz sentido quando o «agora» significa a passagem do passado para o futuro. Quando dizeis para vós que ides «viver no presente», esse «vós» que vai «viver no presente» é o resultado do passado. Podeis traçar um círculo à volta de vós mesmos, dizendo, «isto é o agora, ou o presente», mas a entidade que está a viver no agora é o resultado do

passado: é inteiramente o passado. Para viver *agora*, no presente — não ideologicamente, não a partir de uma conclusão, não como uma afirmação, mas de facto — para viver completamente no presente, tem de se estar descondicionado e livre.

Perguntar a si mesmo o que significa morrer, o que é a morte, não é uma pergunta neurótica: pelo contrário, mostra que se é bastante saudável, sensato e equilibrado, de outro modo não se faria a pergunta. Ela significa que já não se tem medo de investigar.

Obviamente, o corpo chega ao fim, o organismo acaba por não resistir ao uso e desgaste constantes. Pode conseguir-se que ele dure um pouco mais, se se viver de maneira muito equilibrada, sem grande tensão, sem demasiado esforço ou excitação. Ou talvez os médicos e cientistas cheguem a inventar uma pílula ou alguma coisa que dê à pessoa mais quarenta ou cinquenta anos — embora eu não veja qual será a vantagem de viver mais cinquenta anos nesta armadilha.

Ao perguntar-se o que é morrer, tem também de perguntar-se o que significa realmente viver — se é possível viver realmente, sem todo este esforço cheio de sofrimento: ou seja, se é possível acabar com esta maneira de viver que conhecemos. Porque isso é o que acontece quando se morre: o acabar de todas as coisas. A «alma», ou «Atman», como lhe chamam os hindus, é só uma palavra. As pessoas não sabem se existe uma alma, «alguma coisa» permanente. Haverá em nós alguma coisa permanente, ou apenas desejaríamos que houvesse?

Quando uma pessoa se observa a si mesma, não há nada permanente: tudo está em movimento, num estado de constante fluir. E quando se morre, morre-se para tudo o que se conhece: a família, os filhos, o emprego, os livros que se queria escrever ou se escreveram, as experiências, tudo o que se foi acumulando, e todas as responsabilidades. É o acabar, tanto psicologicamente como no aspecto físico, de tudo o que é conhecido. Penso que quase todos estaremos de acordo a este respeito.

Ora, poder-se-á morrer, todos os dias, para tudo o que se conhece — exceptuando evidentemente o conhecimento tecnológico, o lugar em que fica a nossa casa, etc.; isto é, acabar psicologicamente, todos os dias, para que a mente fique fresca, jovem e inocente? Isso *é* morte. E para chegar a isso não deve haver qualquer sombra de medo. Aban-

donar, sem qualquer argumentação, sem qualquer resistência. Isso é morrer. Já alguma vez o experimentaram? Abandonar sem um murmúrio, sem restrições, sem resistência, a coisa que vos dá maior prazer — as coisas penosas, é claro, deseja-se sempre que desapareçam. Abandonar realmente. Experimentem-no. Se o fizerem, verão então que a mente se torna extraordinariamente acordada, viva e sensível, livre e sem qualquer fardo. A velhice ganha então um sentido muito diferente, deixa de ser uma coisa que se receia.

Também temos de descobrir por nós mesmos o que é o amor. Esta palavra está extremamente desgastada; todos a usam, desde os mais simples aos mais astutos. Mas o que é ele realmente? Qual é o estado do coração ou da mente que ama? O amor será prazer? Respondei a estas perguntas por vós mesmos, por favor. O amor será desejo? Se o amor for prazer, a dor terá então de acompanhá-lo. Se o prazer e a dor estiverem associados ao amor, então evidentemente que não é amor.

Como se hão-de lembrar, vimos que o prazer é produto do pensamento. Pensar na experiência sexual que se teve — ruminá-la, construir uma imagem dela — é manter o prazer dessa experiência. O pensamento gera prazer e também produz medo: medo do amanhã, medo do passado, ao pensar no que se fez, ao pensar na dor física que se teve e que se teme que volte.

O pensamento portanto gera prazer, medo e sofrimento, e serão eles amor? Contudo, só conhecemos isso. E a isso damos o nome de amor. Amo a minha mulher, mas quando ela, de quem dependo sexualmente, de quem dependo para me fazer a comida e cuidar da família, quando ela se volta para olhar para outra pessoa, fico irritado, furioso e ciumento — e é a isto que se chama amor. Então o homem inventa o amor de um «Deus» — um «Deus» que não lhe peça nada, que não lhe volte as costas. Tem-se esse «Deus» na algibeira e fica-se com a certeza que ele lá está a proteger-nos nos nossos ciúmes, nas nossas ansiedades e a encorajar-nos a uma crueldade porventura maior.

A tudo isto se chama «amor», mas sê-lo-á? Evidentemente que não, porque o amor não é produto do pensamento. O amor não pode ser cultivado, nem pode ser comprado através do prazer. Como é que um homem agressivo, ambicioso, competitivo, será capaz de amar? E se ele

quiser saber o que é o amor — de maneira real e não teoricamente — terá de pôr fim à ambição, à avidez, ao ódio, terá obviamente de pôr completamente de parte tudo o que não seja amor. Mas, como sabem, jogamos com todas essas coisas e depois falamos de amor. Não somos verdadeiramente sérios, e porque o não somos é que a nossa vida é o que é.

Assim, sem se morrer não há amor, porque o amor é sempre novo e não uma rotina de sexo e prazer. Para a maior parte de nós, por todo o mundo, o sexo tornou-se um problema enorme, ou melhor, um problema de que retiramos prazer. Nunca vos perguntais por que assim é? Até parece que o sexo acabou de ser descoberto pela primeira vez, sendo-lhe dado lugar em todas as revistas, e tudo o mais. Por que é que ele se tornou um problema tão contínuo e persistente, a que se associa a palavra «amor»? Os mais «sagazes» arquitectarão provavelmente muitos argumentos para dizer por que é que o homem fica tão excitado com esta questão particular. Mas pondo de parte todos os especialistas e os gurus intelectuais, será que cada um é capaz de compreender por que é que está tão aprisionado em tudo isto?

Tem de se dar resposta a esta questão; não se pode simplesmente pô-la de lado — porque faz parte da nossa vida, faz parte disto a que chamamos viver e que se tornou uma tão grande batalha e uma tão profunda miséria.

Por que se tornou o sexo um problema? Ou deveríamos antes perguntar por que é que ele é, segundo parece, a única coisa que resta em que o homem se sente livre? Só aí se perde totalmente a si mesmo: nesse momento, deixa de ser todas as misérias, todas as memórias, as torturas, a competição, a agressão, a violência e a luta constante. Simplesmente deixa de estar aí. E assim, por causa dessa ausência, o sexo torna-se importante; nesse momento não existe mais a divisão entre «eu» e «tu», «nós» e «eles». Tal divisão acaba, e então talvez se encontre uma grande liberdade. É provável que o sexo se tenha tornado tão extraordinariamente importante exactamente porque é a única coisa que ainda temos em que nos é possível encontrar tal liberdade. Em tudo o mais não somos livres. Intelectual, emocional e fisicamente somos pessoas constrangidas e cheias de limitações, pessoas em segunda mão, inteiramente moldadas pela nossa sociedade tecnológica.

Em suma, não havendo liberdade a não ser no sexo, este passa a ser muito importante e, por esse motivo, um problema. Não estamos a dizer que se não deva ter actividade sexual — isso seria absurdo. Mas seremos nós capazes de ser escravos, seres humanos em segunda mão, a repetir incessantemente o que nos dizem sobre coisas que realmente não são muito importantes, a viver constantemente num mundo ideológico — isto é, vivendo à base de fórmulas e portanto não vivendo realmente? Então, quando se estiver totalmente livre, não só intelectualmente como no íntimo do coração, talvez este problema deixe de ser tão grave.

Ao observarmos tudo isto, do princípio ao fim, e ao notarmos que não mudamos nada, temos de perguntar por que é que não se consegue energia para mudar. Temos a energia necessária para ir à Lua — uma energia tremenda e extraordinária — mas não a bastante, segundo parece, para nos transformarmos a nós próprios. E contudo asseguro-vos que é uma das coisas mais fáceis de fazer, e que isso se torna fácil quando se sabe olhar. Quando formos *realmente* capazes de ver *o que é*, sem tentarmos modificá-lo, reprimi-lo, ultrapassá-lo ou fugir dele, veremos então que *o que é* sofre uma transformação imensa. Isto é, quando a mente está completamente silenciosa, a observar, há então uma mudança radical. E ver tudo isso, observá-lo profundamente em nós mesmos, leva-nos a mais uma pergunta: Que é a meditação? Porque uma mente que não é meditativa não pode compreender toda esta estrutura, esta cadeia que é a nossa vida.

Talvez amanhã possamos discutir o estado de uma mente que é religiosa, sem pertencer a qualquer organização limitadora, mas permanecendo livre, e portanto religiosa: ou seja, o estado da mente que está no acto de meditação. Mas isto não é nenhum convite para virem amanhã...

Talvez agora possamos, se quiserem, considerar algumas perguntas.

Interlocutor — Por que é que cada um de nós tem a estrutura do «eu»? Qual é a sua origem?

Krishnamurti — O nosso interlocutor pergunta por que é que há um «eu» separado. Por que é que existe esta entidade peculiar que pensa que é tão diferente das outras

entidades? Por que é que existe este «eu» com todos os seus problemas, e o «tu» com os seus problemas respectivos — e que é também um «eu»? O «eu» não é diferente do «tu», porque «tu» tens os mesmos problemas, só que os vestes de palavras diferentes, usando diferentes modos de os expressar. Mas é ainda o «eu», a expressar-se diferentemente. Por exemplo, «eu», nascido na Índia e educado noutro lugar, e «tu», nascido e educado aqui, com os teus problemas; e se «eu» tiver problemas qual é a diferença entre «tu» e «eu»? Não, evidentemente, no aspecto material: «tu» podes ter uma conta maior no banco, uma casa melhor e um belo carro. «Tu» podes ter uma maior abundância de coisas do que o outro, mas à parte uma melhor «educação» superficial e de ter possibilidade de a expressar, um emprego melhor e tudo isso, haverá alguma diferença básica? Se não há diferença, porquê toda esta agitação a este respeito — «tu» e «eu», «eles» e «eu», «nós» e «eles», os brancos e os negros, os amarelos e os mestiços — porquê? Há um grande prazer em estar à parte, há toda a vaidade que isso representa: «eu» sou original, único, maravilhoso; «tu» dizes de ti exactamente a mesma coisa, apenas de modo diferente. Essa vaidade de cada um de nós ser tão extraordinariamente único dá grande prazer.

Mas seremos únicos? «Tu» sofres e o outro também; «tu» estás tão confuso como o outro; és tão inseguro, ansioso, agressivo, brutal, tão cheio de desconfiança e tão culpável como o outro. Portanto, quando nos libertamos a nós mesmos desta divisão básica do «eu» e «tu», do «nós» e «eles», haverá então realmente alguma divisão? O observador não é então o observado, que é o «tu»? Há nisso uma profunda afeição. Só quando ergo um muro à minha volta e tu levantas outro em teu redor, provocando resistência, é que toda esta desgraça começa.

A estrutura social também estimula este «eu» e este «tu». Mas não seremos capazes de nos libertarmos desta divisão nos nossos pensamentos e na nossa sociedade, divisão que a nossa própria vaidade cultiva? Então, se chegarmos até aí, provavelmente descobriremos o que é o amor.

I — Poderá dizer alguma coisa sobre o esforço que às vezes acontece quando se tenta estar atento?

K — O que é o esforço? Por que é que havemos de fazer esforço? Sei que a tradição corrente é que a pessoa se deve esforçar, de outro modo nunca se tornará «alguém», sendo apenas «uma pessoa qualquer». Por isso terá de esforçar-se, custe o que custar: é um condicionamento, uma tradição, uma norma que se aceita. Então, que é o esforço e por que é que temos de o fazer? É uma pergunta muito importante esta. Haverá algum esforço quando não há contradição?

Repare bem nisto, por favor. Quando o «eu» *é* «tu» — o que requer realmente uma enorme profundidade no sentir e no compreender — não basta apenas afirmar que o «eu» é «tu», porque isso não teria qualquer significado — quando, na relação, «eu» e «tu» são um só e por isso sem contradição, que necessidade há de esforço? Não há esforço nenhum. Só há esforço quando há uma contradição psicológica, ou seja: *o que é*, em contradição com «o que deveria ser», o oposto — é esta a contradição. *O que é* tentando tornar-se «o que deveria ser», a violência tentando tornar-se não-violência — nisso reside a contradição e portanto o esforço, na tentativa de *o que é*, para tornar-se o que não é.

Basicamente, portanto, o esforço implica contradição: sou isto, mas hei-de ser aquilo; sou um fracasso, mas, pelos deuses, hei-de tornar-me um sucesso; sou irritável, mas hei-de deixar de me irritar, etc. Uma série de corredores de opostos e, por consequência, conflito.

Psicologicamente falando, há algum oposto? Ou há sempre só *o que é*? Porque a mente não sabe como encarar *o que é*, inventa o oposto, «o que deveria ser». Se soubesse encarar *o que é*, não haveria conflito. Se a mente puder deixar de comparar-se com o herói, com a pessoa perfeita, com o homem de renome, etc., ela será o que é. E então, liberto de toda a comparação, liberto do oposto, *o que é* torna-se inteiramente diferente. Nisso não está implicado qualquer esforço. Esforço significa distorção, ele é um dos componentes da vontade, o que causa distorção. Mas para nós a vontade e o esforço são o pão de cada dia; somos educados nessa base: tens de ser melhor no exame do que aquele rapaz — tudo isso. E ser-se educado dessa maneira traz grande mal e grande sofrimento. Portanto, ver *o que é* e estar consciente disso *sem qualquer escolha* liberta a mente da contradição dos opostos.

I — Disse ontem que se a pessoa se pudesse libertar do círculo de que se rodeia a família, aconteceria uma coisa extraordinária. Gostaria muito de compreender isso.

K — Antes de mais, cada pessoa *estará* consciente — não verbalmente — de que há um muro à roda de si mesma? Cada um de nós tem um muro à sua volta, um muro de resistência, de medo e ansiedade — é o «eu» construído à minha volta a fazer essa barreira; é este «eu» na família, cada membro da qual está também rodeado pelo seu próprio muro. Depois, é toda a família, com uma parede à sua volta, e o mesmo acontece com a comunidade e a sociedade. Ora, estaremos nós conscientes disso? Não temos nós o sentimento de que, vivendo neste mundo, isso é necessário, de outro modo o «eu» seria destruído, assim como a família? Desse modo, mantemos o muro, como a coisa mais sagrada. Ora, se tomarmos consciência disso, que acontece? Se fizermos desaparecer completamente esse muro à volta de cada um, à volta da família, será que a família acaba? Que acontece então à competição entre o «eu», a família, e o resto do mundo?

Sabemos muito bem o que se passa quando há um muro — há então resistência, conflito, luta e sofrimento constantes, porque qualquer movimento separativo, qualquer actividade egocêntrica, gera de facto conflito e sofrimento. Quando se tem consciência de toda a natureza e estrutura deste círculo, deste muro, e se compreende como ele surge — isto é, quando há um percebimento imediato de tudo isto — que sucede então? Quando fazemos desaparecer a divisão entre o «eu» e o «tu», o «nós» e o «eles», que acontece? Só então e não antes, se pode talvez usar a palavra *amor*. E o amor é que é essa coisa absolutamente extraordinária que acontece quando não há «eu», como o seu círculo com o seu muro.

I — Quando tento observar-me, por que será que me encontro a observar como se estivesse de fora?

K — Já alguma vez observou uma nuvem? Se a observar, verá que existe não só a separação física da nuvem, com distância e tempo, mas também que interiormente há uma divisão. Isso quer dizer que a mente está tão ocupada com outras coisas, que não dá verdadeira atenção. Sabemos todas as palavras que se usam, «que beleza», «que mara-

vilha», mas todas essas afirmações verbais actuam como uma barreira que nos impede realmente de olhar a nuvem, não é assim? Será então possível olhá-la não verbalmente, isto é, sem a imagem que se tem acerca das nuvens? Dado que se trata de uma coisa objectiva, exterior, talvez se possa fazer isso com bastante facilidade. Mas seremos capazes de olhar para nós mesmos não verbalmente? Isso significa afastar as barreiras do criticismo, dos juízos de valor, da condenação, para observar apenas. Com a mente liberta de condenações, de juízos e tudo o mais, então, seguramente, o espaço entre nós e a coisa observada desaparece: então não estamos a olhar do lado de fora. Somos aquilo. E quando somos aquilo surge uma dificuldade. Antes, observávamo-lo como uma coisa separada de nós, ao passo que agora observamo-lo sem essa separação. Mas qualquer movimento que se faça em relação a isso tem necessariamente ainda de ser um movimento de fora. Porém, se o olharmos *sem qualquer movimento* — isto é, se o olharmos em completo silêncio — então aquilo que é observado no silêncio não é o mesmo que era quando o olhávamos de fora.

I — (imperceptível na gravação)

K — Um homem que é pobre e que tem de trabalhar dez horas por dia está obviamente condicionado por isso; embora possa mudar ligeiramente, está esmagado pela sociedade em que vive e isso dá origem a que não haja uma revolução interior. O que é que esse homem pode fazer então? É essa a pergunta?

I — Que é que eu posso fazer relativamente a esse homem?

K — Pergunta qual é a sua relação com esse homem. Posso pôr isso de outra maneira? Qual é a relação que existe entre nós — vós e eu? Falo com as pessoas, como tenho feito a maior parte da minha vida, e depois de amanhã vou-me embora. Que relação é então a nossa? Teremos alguma relação? Tereis, obviamente, uma imagem do orador: o que ele disse ou não disse, se concordastes ou discordastes, etc. Haverá na realidade alguma relação? E haverá de facto alguma relação entre um homem que esteja vivo, acordado, activo, em que arde uma chama in-

terior, e um homem que diz: «Deixe-me, por amor de Deus, estou apanhado na ratoeira desta sociedade e não sou capaz de mudar»? A relação que se tem com um homem assim pode ser afectuosa, compassiva — não de superioridade. Se uma pessoa está bem acordada e consciente de todas as coisas que estão a acontecer interior e exteriormente, não pode deixar de transformar-se. E é sempre uma minoria inteligente que, sucessivamente, altera a estrutura da sociedade e do mundo. Então, talvez possa haver uma possibilidade para o outro.

I — Esta revolução psicológica interior de que fala não aconteceu em mim nem em nenhum dos meus amigos, nem, tanto quanto posso saber, em muitas pessoas, na história. Quando tento olhar para «o que é» e quando vejo «o que é», apesar disso ela não acontece. No entanto, parece oferecer a esperança de poder acontecer e essa sua esperança parece-me, portanto, estar em contradição com «o que é».

K — Tenho esperança de não estar a oferecer esperança nenhuma a ninguém... Isso seria muito mau. Se se procura esperança — vinda de mim ou de outro — então está-se a evitar encarar o desespero, que é o que realmente existe. Repare nisto, por favor. Poderemos olhar esse desespero, que é o que de facto existe — não a esperança, que é meramente uma suposição, algo que se deseja — mas olhar realmente o medo e o desespero? Poderemos olhar isso sem esperança e sem condenação? Poderemos vê-lo como realmente é, estar directamente em contacto com ele? Isso significa olhá-lo não verbalmente, sem qualquer medo, sem qualquer distorção. Seremos capazes de o fazer? Se pudermos olhar *o que é* sem distorção absolutamente nenhuma, veremos que tudo isso sofre uma tremenda alteração: já não é desespero, é algo inteiramente diferente.

Infelizmente, porém, estamos quase todos condicionados, e estamos sempre à espera do ideal, o que é uma evasão. Ao pôr de lado todas as evasões, todas as esperanças — não por amargura ou cepticismo, mas porque se vê que o que existe é medo e desespero — então fica-se livre para olhar. E quando a mente está livre, haverá desespero?

I — O sexo é sempre uma evasão?

K — Não sou eu a saber. Para si é? Mas como se vê, é de facto assim: ele torna-se uma evasão quando é a única coisa em que a pessoa se sente livre das misérias, das contradições e do esforço quotidianos; e então torna-se uma porta pela qual se pode fugir. E se a pessoa se evade, essa mesma evasão gera medo. Mas se se tiver consciência de que isso é uma fuga, então tudo mudará.

4

ESTA É A nossa última conversa. Quereis ainda que se fale da meditação, como foi anteriormente sugerido?

Participantes — *Sim.*

Khishnamurti — Antes de aprofundarmos isso, penso que devíamos considerar o problema da paixão e da beleza. A palavra «paixão» deriva de uma outra que significa «sofrer», mas vamos usá-la num sentido diferente de sofrimento ou de sensualidade. Sem paixão não se pode ir muito longe e necessitamos de paixão para penetrar no complexo problema da meditação.

Neste sentido — provavelmente diferente — que estamos a dar-lhe, a paixão surge quando há o abandono total do «eu» e «tu», do «nós» e «eles», e quando, com esse abandono, há também profundo sentido de austeridade. Não nos referimos à austeridade do sacerdote ou do monge, por exemplo, cuja austeridade é rigidez, oriunda e mantida pelo controlo e pela repressão. Estamos a falar da paixão que resulta de uma austeridade sem rigidez. Uma mente austera é na realidade cheia de beleza.

Uma questão bastante complexa é a do que é a beleza. Têmo-la muito pouco nas nossas vidas. Estamos aqui num bonito edifício — rodeado de um bosque de velhas árvores maravilhosas, com um céu geralmente azul e poentes lindíssimos — mas beleza não é experiência. E a beleza não está naquilo que só o homem cria. Para haver a percepção do que é profundamente belo, a mente tem de estar silenciosa, e tem também de haver nela grande espaço.

Espero que tudo isto não pareça absurdo, e penso que se tornará perfeitamente inteligível à medida que formos avançando.

Temos muito pouco espaço em nós. As nossas mentes são limitadas, estreitas, superficiais, preocupadas connosco próprios e comprometidas com várias formas de actividades — sociais, pessoais, etc. Existe um certo espaço entre

o observador e a coisa observada e também à volta e dentro desse muro de resistência que constitui o «eu», mas há um outro espaço que não é limitado nem pelo centro nem pelo muro de resistência. E esse espaço, juntamente com a beleza e a paixão, é essencial para compreender o que é a meditação. Assim, se quiserem, vamos examinar isso.

O Ocidente tem a palavra «contemplação», mas não me parece que ela signifique o mesmo que meditação, tal como é entendida no Oriente. Antes de mais, então, vamos pôr de lado o que geralmente se entende pela palavra meditação, isto é, que pela meditação se obtém um grande resultado, uma grande experiência. Podemos examinar mais tarde a verdade ou a falsidade desta ideia.

O significado da palavra meditação é ponderar, reflectir, considerar, examinar em profundidade, tactear o caminho de penetração em algo não completamente compreendido, pesquisar o caminho para o mistério e os recantos secretos da mente inexplorada e das profundezas do sentir.

A meditação, no verdadeiro sentido da palavra, tem pois uma beleza que lhe é própria, e estamos também a referir-nos a ela como uma das coisas mais extraordinárias da vida — se se sabe tudo o que ela significa. Uma tal meditação transcende toda a experiência. Não é uma questão mística, romântica ou sentimental; precisa, antes, de uma tremenda base de rectidão, ou de virtude, e de ordem. Além disso, é necessário também compreender todo o problema da experiência.

Temos pois de aprofundar tudo isto não apenas verbalmente, mas sobretudo de ir pesquisando o caminho para algo que não pode ser transmitido por meras palavras. Não se trata de um estado visionário ou místico, induzido pelo pensamento, mas de algo que surge natural e facilmente quando se estabelece a base de uma conduta recta. Sem essa base, a meditação torna-se uma mera evasão, uma fantasia, uma coisa que se aprecia como meio para atingir certas dimensões e experiências fantásticas.

Vamos então aprofundar o problema da meditação. E devemos de facto aprofundá-lo, porque ela é tão importante como o amor, a morte, o viver — e talvez muito mais — porque é da mente meditativa que vem a compreensão do que é a verdade.

Logo de início devemos, parece-me, ser muito claros quanto à verdade ou falsidade do que geralmente se aceita acerca da meditação, tanto no Oriente como ultimamente aqui neste país. No Oriente é geralmente entendida como uma prática em que há controlo do pensamento, sendo esse controlo baseado num determinado método ou sistema. Há uma grande quantidade desses sistemas na Índia e também no mundo budista, incluindo o Zen. Oferecem-se sistemas e métodos para chegar, pela sua prática, àquele estado de silêncio em que a realidade se revela. Isso é o que geralmente se entende pelas várias formas de meditação.

Será que estão interessados em tudo isso? Não posso perceber porquê, porque eu realmente não estou.

Há sistemas inventados pelos swamis, yoguis, maharishis, etc.; há meditações sobre uma série de palavras e os seus significados, ou sobre um quadro, uma imagem ou alguma citação que se supõe ter grande significado. E há também o chamado «mantra yoga», que já foi introduzido neste país e em que se repetem certas palavras, em sânscrito, que o guru em segredo dá ao discípulo. Repetem-se essas palavras três ou quatro vezes por dia, ou cem ou mil vezes, seja o que for, para aquietar a mente e tornar a pessoa capaz de transcender este mundo e entrar num mundo diferente. Obviamente que a repetição de uma série de palavras — em sânscrito, em latim, em inglês, ou mesmo, se se quiser, em grego ou chinês — produzirá uma certa acalmia na mente, havendo na repetição de palavras uma certa qualidade que tende a tornar uma mente já insensível ainda mais insensível... Não riam, por favor: é muito sério, porque é uma coisa que, com variantes, muito se pratica no Oriente — a ideia é que a mente que vagueia sem cessar se aquieta com a repetição.

Deste modo, então, a palavra torna-se muito importante, especialmente quando é em sânscrito, porque é uma língua extraordinária, com uma certa tonalidade e qualidade: e espera-se que assim se atinja qualquer coisa. Mas pode-se repetir uma palavra como «Coca-Cola» ou «Pepsi-Cola» — o que se quiser — e sentir-se também algo «extraordinário»... É possível pois compreender que uma tal repetição, que se pratica não só no Oriente mas também nas igrejas e mosteiros católicos, torna a mente muito superficial, vazia e embotada. Não lhe dá sensibilidade, capacidade de percepção. Além disso, a pessoa que se entrega a essa repetição vê aquilo que deseja ver. Podemos

assim pôr de lado essa forma particular do que se chama meditação — pô-la de lado inteligentemente, não porque alguém o diz, mas porque se percebe que pela repetição a mente, como é óbvio, não pode deixar de se tornar bastante adormecida e insensível. Reparem por favor que o orador não está de modo algum a persuadir-vos em relação a qualquer método ou sistema — não acredita neles; não existe nenhum método para a meditação, como vamos ver dentro em pouco.

Depois, há ainda outros sistemas que estabelecem toda uma série de posturas, que terão como resultado, se a pessoa se sentar de maneira correcta, de pernas cruzadas e a fazer a respiração profunda, o silenciar da mente. Há uma história acerca de um grande mestre espiritual que anda a passear pelo jardim, quando um discípulo se aproxima, se senta de acordo com a posição prescrita e espera que ele lhe dê instrução mais avançada. O mestre então senta-se a seu lado e vai observando o discípulo que, entretanto, fechara os olhos e começara a respirar profundamente. Até que o mestre pergunta: «Que estás a fazer, meu amigo?» O discípulo responde: «Estou a tentar alcançar a consciência suprema.» Então o mestre apanha duas pedras do chão e começa a esfregá-las uma na outra. Nessa altura, o discípulo, que está no mais alto plano de consciência, abre os olhos e, depois de ver o que o mestre fez, pergunta: «Que estás a fazer, mestre?» Este diz: «Estou a esfregar duas pedras para fazer um espelho de uma delas.» O discípulo ri-se e exclama: «Mestre, podes fazer isso durante os próximos dez mil anos que nunca farás um espelho de uma pedra.» Ao que o mestre responde: «E tu podes sentar-te assim durante os próximos dez mil anos que nunca alcançarás isso que desejas!»

Há pois esses sistemas de respiração e de postura correcta. É evidente que sentando-nos direitos ou deitando-nos de costas o sangue flui mais facilmente à cabeça, ao passo que o estar curvado tende a dificultar a circulação — é essa a razão do estar-se direito. Respirar regularmente dá origem a mais oxigénio no sangue acalmando portanto o corpo, e pode-se calcular a importância que isso tem ou não. O que se pensa é que, se se praticar o método estabelecido pelo guru, alcançar-se-á diariamente um maior grau de compreensão ou de silêncio, ficando-se mais perto

do céu, mais perto do que há de maior na terra ou além dela. Supõe-se que o guru é um iluminado e que sabe mais que o discípulo.

A palavra «guru» em sânscrito significa aquele que aponta; tal como um marco indicador do caminho, ele apenas aponta. Não diz o que se há-de fazer. Nem mesmo leva a pessoa pela mão, para a guiar: apenas aponta o caminho, deixando que se faça com ele o que se quiser. Mas essa palavra é corrompida por aqueles que a usam para si próprios, porque esses «gurus» oferecem métodos.

Ora, o que é um método, um sistema? Reparem bem nisto por favor, porque ao pôr-se de lado o que é falso — isto é, através da negação — descobre-se o que é verdadeiro. É isso que estamos a fazer. Sem se negar totalmente aquilo que é obviamente falso, não se pode chegar a qualquer forma de compreensão.

Aqueles de vós que têm praticado certos sistemas ou formas de meditação podem por si mesmos pôr isso em causa. Quando se pratica alguma coisa regularmente, dia após dia, levantando-se às duas ou três da manhã, como fazem os monges no mundo católico, ou sentando-se em sossego em certas alturas do dia, a controlar-se e a moldar o pensamento de acordo com o sistema ou o método, pode-se perguntar a si mesmo o que é que se está a conseguir. Está-se de facto a seguir um método que promete uma recompensa. E quando dia após dia se pratica um método, a mente, como é óbvio, torna-se mecânica, sem liberdade.

Um método desses implica um caminho estabelecido por alguém que se supõe que sabe o que está a fazer. E — se me é permitido dizê-lo — se não se for suficientemente inteligente para ver através de tudo isso, ficar-se-á aprisionado num processo mecânico; ou seja, uma prática diária, um polimento diário, a fazer da vida uma rotina, para que gradualmente, finalmente — poderá levar cinco, dez ou qualquer número de anos — se esteja em estado de compreender o que é a verdade, o que é a iluminação espiritual, o que é a realidade, etc.

É evidente que nenhum método pode dar isso, porque um método implica uma prática; e uma mente que pratica uma coisa dia após dia torna-se mecânica, perde a sensibilidade e a frescura. Assim, pois, pode ver-se a falsidade dos sistemas que se apresentam. Há ainda outros sistemas, incluindo o Zen e os vários sistemas ocultos, em que os mé-

todos são apenas revelados a alguns. O orador teve contacto com alguns deles mas abandonou-os logo no início por achar que não tinham sentido.

Assim, através de um exame cuidado, através de compreensão e inteligência, é possível pôr de parte a mera repetição de palavras e também renunciar completamente ao guru — que simboliza a autoridade, a pessoa que sabe, por oposição à que não sabe. O guru, ou qualquer homem que diz que sabe, *não* sabe. Não se pode conhecer o que é a verdade porque ela é uma coisa viva, enquanto que um método, um caminho, estabelece os passos a dar para se alcançar a verdade — como se a verdade fosse algo fixo e permanente, aprisionado para nossa conveniência.

Assim, se pusermos a autoridade completamente de lado — não só em parte, mas *completamente,* incluindo a do orador — então abandonaremos também, muito naturalmente, todos os sistemas e a mera repetição de palavras.

Ultrapassado tudo isso, talvez possamos agora continuar a investigar o que é a mente meditativa. Como mostrámos, tem de existir a base de uma conduta recta — o que é diferente de seguir uma ideia que se considera recta e cuja prática na vida diária se torna mera respeitabilidade — que não é rectidão. O que é «respeitável», o que a sociedade aceita como moral, não é moral: é imoral. Será que aceitais tudo isto?

Saberemos o que significa ser moral, ser virtuoso? Podemos não gostar dessas duas palavras, mas ser realmente moral é pôr fim à respeitabilidade — a respeitabilidade que a sociedade reconhece como moral. Pode-se ser ambicioso, ávido, ciumento, cheio de inveja, de violência, competitivo, destruidor, pode-se ser exortado a matar — e a sociedade considera tudo isso moral e portanto muito respeitável. Estamos, porém, a falar de uma moralidade e de uma virtude totalmente diferentes, que nada têm a ver com a moralidade social. Virtude é ordem, mas não se trata da ordem que está de acordo com um plano ou um modelo, algo estabelecido pelas igrejas, pela sociedade ou pelos princípios ideológicos das pessoas. Virtude significa ordem. E ordem significa compreender o que é a desordem — a desordem do estar em reacção, da avidez, do ciúme, da desumanidade, do medo. E daí surge a virtude, que não é cultivada pelo pensamento, tal como a humildade, por exemplo, também não pode ser cultivada por ele — uma mente pretensiosa pode tentar cultivar a humildade, esperando assim

mascarar a sua vaidade; mas humildade não é isso. Do mesmo modo, a virtude que é uma coisa viva, não resulta de uma prática, nem está dependente da influência ambiencial; é uma conduta recta, verdadeira e profundamente sincera.

Geralmente não somos sinceros. Os que se ajustam a um ideal são essencialmente insinceros, porque não são o que têm a pretensão de ser. Assim, temos de estabelecer uma base de rectidão, e a maneira de a estabelecer é ainda mais importante do que compreender o que é a meditação: na verdade, a própria maneira de a estabelecer *é* meditação. Se nesse estabelecer houve qualquer resistência, repressão ou controlo, deixa de haver rectidão, porque isso implica esforço; e o esforço, como ontem dissemos, só surge quando na pessoa há contradição.

Será então possível a mente reconhecer que a moralidade praticada no mundo não é de modo nenhum verdadeiramente moral, e ao reconhecê-lo, ao ver a avidez, a inveja, a ambição, libertar-se de tudo isso sem qualquer esforço? Estou a ser claro? Isto é, quando por exemplo se vê a inveja na sua totalidade, não apenas numa das suas formas particulares mas tudo o que ela significa, quando ela é vista não só como uma ideia, mas na realidade, então esse próprio acto de *ver* liberta a mente da inveja. E portanto, nessa liberdade não há conflito.

A rectidão não pode pois resultar do conflito, tal como não nasce de uma mente «disciplinada». Quando a mente percebe o que é *aprender* — que consiste na compreensão daquilo que *é* — essa mesma aprendizagem cria a sua própria disciplina; e tal disciplina é extraordinariamente austera. Assim, se se construírem os alicerces desta maneira, poder-se-á então ir mais adiante, mas se não se for virtuoso, no sentido profundo da palavra, então a meditação tornar-se-á uma evasão, uma actividade inautêntica.

Mesmo uma mente embotada e pouco inteligente pode aquietar-se a si mesma por meio de drogas ou pela repetição de palavras, mas a rectidão exige uma grande sensibilidade e portanto uma grande austeridade — não a dos que se cobrem de cinzas e de uma tanga de asceta (por exemplo) que é algo que se pretende mostrar exteriormente — mas uma austeridade interior e profunda. Tal austeridade, como o aço fino, tem uma grande beleza.

A meditação começa, obviamente, na compreensão de nós mesmos. Esta compreensão apresenta-se bastante complexa: além da mente consciente há o inconsciente — a chamada mente profunda ou oculta. Não sei por que é que se tem dado tanta importância ao inconsciente. Ele é o «tesouro» do passado — se é que se lhe pode chamar tesouro. A herança racial, a tradição, as lembranças, os motivos, tudo o que está oculto — necessidades, impulsos, desejos, tendências, pulsões.

A mente consciente não pode, como é óbvio, explorar, pela análise, todas as camadas profundas, ocultas, secretas, da mente, porque isso levaria muitos anos. Além disso, uma mente consciente, que queira examinar o inconsciente, terá de ser extraordinariamente vigilante, descondicionada, penetrante e capaz de uma percepção sem preconceito. Sendo assim, isso torna-se de facto um problema.

Diz-se que o inconsciente se revela através de sonhos e indicações indirectas, e que é preciso sonhar, se não ficar-se-ia louco. Mas alguma vez se pergunta por que é que se terá de sonhar? Aceitamos que temos de sonhar. Como sabem, somos pessoas extremamente presas à tradição; apesar de muito modernos e grandemente sofisticados, aceitamos a tradição e dizemos-lhe sempre que sim. Nunca duvidamos, nunca dizemos não, nunca pomos em causa. Uma autoridade ou um especialista diz isto ou aquilo e concordamos prontamente, dizendo: «Está certo. Você sabe mais do que nós.» Agora, porém, estamos a pôr em causa toda esta questão do inconsciente, do consciente e dos sonhos.

Por que é que teremos realmente de sonhar? Obviamente porque durante o dia a mente consciente está muito ocupada com o emprego, com os conflitos, a família, as várias espécies de entretenimento possível. Está constantemente a tagarelar de maneira interminável, sempre a falar consigo mesma, a fazer cálculos — sabeis tudo o que ela faz. E por isso, à noite, quando o cérebro está um pouco mais calmo, e todo o corpo mais em paz, as camadas mais profundas, segundo se supõe, projectam o seu conteúdo na mente dando indícios e sugestões indirectas sobre o que ela deseja que venha a ser compreendido por nós, etc.

Já experimentastes, durante o dia, estar a observar sem tentar corrigir, estar atentos sem escolher nada, a observar o vosso pensamento, os vossos motivos, aquilo que estais a dizer, como estais sentados, a maneira como

usais as palavras, os vossos gestos — a observar apenas? Já o experimentastes alguma vez? Se, durante o dia, observardes sem tentar corrigir, sem dizerdes para vós mesmos: «Que pensamento terrível, não o devo ter»; se estiverdes só a observar, então vereis que, tendo posto a descoberto, durante o dia, os motivos, os desejos, os impulsos, quando à noite adormecerdes a mente e o cérebro estarão mais tranquilos. E descobrires também, quando penetrardes muito profundamente em tudo isso, que os sonhos deixam totalmente de existir. Como resultado, quando a mente acorda encontra-se extraordinariamente cheia de vida, activa, fresca e inocente.

Pergunto a mim mesmo se experimentareis fazer todas estas coisas, ou se tudo isto não passa de uma série de palavras.

Há ainda um outro problema. A mente, no estado em que a temos, está sempre a comparar, a calcular, a perseguir alguma coisa, sempre em movimento, a tagarelar interminavelmente consigo mesma ou a falar da vida dos outros — sabeis o que ela faz, todos os dias e durante o dia inteiro. Uma mente assim não pode ver o que é verdadeiro ou perceber o que é falso. Essa percepção só é possível quando a mente está silenciosa. Quando quereis ouvir o que o orador está a dizer — se estiverdes interessados — a vossa mente fica naturalmente em silêncio: deixa de tagarelar ou de pensar noutra coisa. Se quereis ver com muita clareza alguma coisa — se quereis compreender a vossa mulher ou o vosso marido, ou olhar uma nuvem em todo o seu esplendor e beleza — olhais, mas tendes de olhar em silêncio, de outro modo não podereis ver. Poderá então a mente, que está sempre em movimento, sempre a tagarelar, sempre a ir atrás de alguma coisa, sempre com medos — poderá ela alguma vez estar serena? Não por meio de «disciplina», repressão ou controlo, mas estar simplesmente em silêncio?

Os «meditadores» profissionais dizem para nos controlarmos. Ora, controlo implica não só aquele que controla, mas também a coisa controlada; quando uma pessoa observa a mente, o pensamento vagueia para longe e a pessoa fá-lo regressar, então ele foge uma e outra vez e ela volta a puxá-lo. E assim, o jogo continua interminavelmente. Se ao fim de dez anos ou seja o que for, a pessoa for capaz de exercer um controlo tão completo que a mente seja capaz de não se desviar e de não ter pensamentos ne-

nhuns, então, dizem, atingir-se-á um estado extraordinário. Mas na realidade, bem pelo contrário, não se atingirá coisa alguma. Controlo implica resistência. Reparem nisto um pouco, por favor. Essa concentração é uma forma de resistência, é o estriar do pensamento sobre um ponto determinado. E quando a mente é treinada para se concentrar completamente numa coisa, perde a elasticidade, a sensibilidade e torna-se incapaz de compreender todo o campo da vida.

Ora, será possível a mente ter a capacidade de concentrar-se sem exclusão, e sem recorrer à sujeição, ao conformismo ou à repressão, com o objectivo de se controlar? A concentração é muito fácil; todo o rapazinho de escola a aprende, embora deteste fazê-lo, é forçado a tentar concentrar-se. E quando a pessoa se quer concentrar, está seguramente a resistir, a mente toda fica focada numa coisa, e se for treinada dia após dia a concentrar-se numa só coisa, perde naturalmente a penetração, a profundidade, a amplidão, e fica sem espaço.

O problema é pois este: poderá a mente ter essa capacidade de concentração — embora na realidade a palavra não seja adequada — essa qualidade de prestar atenção a uma coisa, sem perder a atenção total? Por *atenção total* entendemos aquela atenção que se presta com a totalidade da mente, na qual o medo, o sofrimento, o desejo de ganho, o prazer não têm lugar — porque já se compreenderam todas as implicações do prazer. Portanto, quando a mente presta assim uma atenção total — isto é, com o coração, os nervos, os olhos, o ser inteiro — tal atenção pode então incluir também a atenção que se dá a uma pequena coisa. Quando se lavam pratos, pode-se dar a isso uma atenção completa, sem aquela resistência, aquele estreitamento associados à concentração vulgar.

Depois de termos visto a necessidade de construir naturalmente uma base de rectidão, sem distorção nenhuma, sem esforço algum e pondo de lado toda a autoridade, podemos agora considerar a procura de experiências a que a mente se dedica. Geralmente levamos uma vida tão rotineira e pouco inteligente, obviamente de tão pouco sentido, que através de várias espécies de estímulos, incluindo as drogas, andamos constantemente em busca de experiências cada vez mais amplas e profundas.

Ora, quando temos uma experiência, o seu reconhecimento como experiência mostra que já a tivemos, de outro modo não a reconheceríamos. Um cristão, por exemplo, condicionado como está para prestar culto a um Salvador particular, se tomar drogas ou procurar alguma grande experiência, por caminhos diferentes, verá evidentemente alguma coisa colorida pelo seu próprio condicionamento, e portanto o que vê será projecção sua. E embora isso possa ser muito extraordinário, com grande luminosidade, profundidade e beleza, será ainda projecção do seu próprio fundo (*background*). Portanto, a mente que procura «experiências» como meio para dar uma significação, um sentido à vida, está, na realidade, a projectar o seu próprio fundo, ao passo que a mente que não anda à procura, porque é livre, tem uma qualidade muito diferente.

Tudo o que tem sido observado, desde o começo deste encontro até agora, faz parte da meditação: ver a verdade à medida que vamos caminhando; ver a falsidade do «guru», da autoridade, do sistema; estabelecer os alicerces de uma conduta que não seja um mero resultado do ambiente — e sem esforço algum. Tudo isso implica uma qualidade que é meditação.

Quando chegamos a este ponto, depois de termos compreendido o que é viver sem conflito algum, podemos prosseguir e investigar o que é o silêncio. Se investigarmos sem termos feito todas as coisas que é preciso fazer antes, o nosso silêncio não terá qualquer sentido, porque sem uma verdadeira compreensão da beleza, do amor, da morte, do que é a rectidão, a mente continuará superficial e qualquer silêncio que ela produza será um silêncio morto. Mas se esta tarde tiverem feito a viagem com o orador, como espero que tenha acontecido, então podemos ir mais longe e perguntar: «Que é o silêncio, qual é a qualidade do silêncio?» Lembrai-vos de que se queremos ver qualquer coisa com muita clareza, sem esforço nenhum, sem distorção alguma, a mente tem de estar silenciosa. Se quero olhar o teu rosto, se quero ouvir a beleza que há na tua voz, se quero compreender que espécie de pessoa és, a minha mente tem de estar calada e não a tagarelar. Se ela estiver a tagarelar e a agitar-se de um lado para o outro, serei incapaz de ver a tua beleza ou a tua fealdade.

O silêncio é pois necessário a esse ver, tal como a noite é necessária ao dia; e esse silêncio não é produto do ruído, nem do cessar do ruído. Esse silêncio vem naturalmente, quando todas as outras qualidades surgiram já.

Nesse silêncio há espaço, mas não aquele espaço que existe entre o observador e a coisa observvada — como, por exemplo, entre mim e este microfone — sem o qual não poderia vê-lo. Uma mente silenciosa tem um grande espaço, que não é criado nem pelo objecto nem pelo observador.

Não sei se alguma vez observaram o que é o espaço: há o espaço ocupado por e em redor deste microfone; há o espaço à roda do «eu» e à roda do «tu». Sempre que dizemos «nós» e «eles», há este espaço que criamos à roda de nós mesmos. Quando dizemos que somos Cristãos, Católicos ou Protestantes, Comunistas, etc., há espaço, de acordo com o modo como assim nos limitamos a nós próprios, e esse espaço gera inevitavelmente conflito, porque é limitado e porque divide.

Mas quando há silêncio, não há o espaço da divisão, mas um espaço de qualidade completamente diferente. E tem de haver um espaço assim, porque só então pode surgir aquilo que não pode ser abrangido pelo pensamento — aquela imensidade, aquilo que está além de tudo e que não se pode «convidar» a surgir. Uma mente limitada, mesmo com uma «prática» constante, continuará ainda limitada. A maior parte das pessoas que anda em busca da verdade está na realidade a «convidá-la». Mas a verdade não pode ser convidada a surgir. A mente não tem espaço bastante, não está suficientemente silenciosa.

Portanto, a meditação está presente desde o princípio até ao fim, e na meditação reside a qualidade da acção.

Assim, tudo isto é meditação. Se pudermos fazer isto, a porta está aberta e depende de nós chegar até ela. O que está para além não é algo romântico ou emocional, algo que se deseje, algo para que se possa fugir. Chega-se com uma mente plena, inteligente, sensível e sem distorção. Chega-se lá com amor imenso; de outro modo a meditação não tem sentido.

Interlocutor — No meio da conferência, disse que embora a meditação não fosse aquilo de que desejava falar, era necessário falar sobre ela. Havia algum outro assunto?

Krishnamurti — O que não me interessava era a explanação do que é óbvio, entendendo por óbvio os métodos, os sistemas, a repetição de palavras, os «gurus» — tudo isso é bem evidente. O que *é* importante não é seguir alguém, mas compreendermo-nos a nós próprios. Se penetrarmos em nós sem esforço, sem medo, sem qualquer desejo de reprimir, se na realidade mergulharmos profundamente, encontraremos coisas extraordinárias; e não teremos de ler um único livro. O orador não lê livros sobre filosofia, psicologia ou mesmo livros sagrados. Em cada um de nós está o mundo inteiro, se soubermos olhar e aprender, então a porta é aí e a chave está na nossa mão. Ninguém na terra nos pode dar essa chave, ou abrir-nos a porta, excepto nós próprios.

I — Haverá alguma razão para existirmos?

K — Por que será que queremos uma razão para existirmos? Estamos aqui. E porque estamos aqui e não nos compreendemos a nós mesmos, queremos inventar uma razão. Como sabem, quando olhamos uma árvore, as nuvens, a luz sobre a água, quando sabemos o que significa amar, não precisamos de uma razão para existirmos: existimos; é tudo. Então, todos os museus do mundo, todos os concertos, terão apenas uma importância secundária. A beleza está aqui, para nós a vermos — se temos mente e coração para olhar — não está lá fora, na nuvem, na árvore, na água, nas coisas, mas em nós.

CONFERÊNCIA NA UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA EM SANTA CRUZ

ESTA TARDE GOSTARIA de falar sobre várias coisas relacionadas entre si, exactamente como todos os problemas humanos estão também relacionados. Não podemos considerar um problema separadamente e tentar resolvê-lo sozinho; cada problema contém todos os outros problemas, se soubermos penetrar nele em profundidade e compreensivamente.

Gostaria, em primeiro lugar, de perguntar o que irá acontecer a todos nós, jovens e velhos — que iremos fazer das nossas vidas? Deixar-nos-emos absorver por esta voragem da respeitabilidade convencional, com a sua moralidade social e económica, tornar-nos-emos parte da chamada sociedade culta, com todos os seus problemas, a sua confusão e as suas contradições? Ou iremos fazer da nossa vida uma coisa inteiramente diferente? Este é o problema que está perante a maior parte das pessoas.

Somos educados, não para compreender a vida como um todo, mas para desempenhar um papel particular nesta totalidade que é a existência. Estamos pesadamente condicionados desde a infância para «alcançar» alguma coisa nesta sociedade, para ter sucesso e para nos tornarmos burgueses completos. O intelectual sensível geralmente revolta-se contra um tal padrão de existência. Na sua revolta pode fazer várias coisas: ou se torna anti-social e contra a política, toma drogas e vai atrás de qualquer crença religiosa, estreita e sectária, ou se torna um activista, um comunista (por exemplo), ou ainda, dá-se inteiramente a alguma religião exótica como o budismo ou o hinduísmo. E tornando-nos sociólogos, cientistas, artistas, escritores

ou, se tivermos capacidade para isso, filósofos, fechamo-nos num círculo e pensamos ter resolvido o problema. Imaginamos então ter compreendido a totalidade da existência e ditamos aos outros o que deveria ser a vida, de acordo com a nossa tendência particular, a nossa idiossincrasia, e segundo o ângulo do nosso conhecimento especializado.

Quando observamos o que é a vida com a sua enorme complexidade e confusão, não apenas nas esferas económica e social, mas também na esfera psicológica, temos de perguntar-nos — se somos realmente sérios — que papel vamos ter em tudo isto. Que vou eu fazer como ser humano a viver neste mundo, e não a fugir para alguma existência de fantasia ou para algum mosteiro?

Ao vermos todo este quadro com toda a clareza, qual vai ser então o nosso comportamento, o que vamos fazer da nossa vida? Esta questão tem sempre de pôr-se, quer estejamos bem dentro do sistema quer apenas à beira de entrar nele. Por isso, parece-me, temos inevitavelmente de perguntar: Qual a finalidade da vida? E como ser humano razoavelmente saudável do ponto de vista psicológico, que não é totalmente neurótico, que está vivo e activo: Que papel terei em tudo isto? Que papel ou que parte me atrai? E se me sinto apenas atraído para um fragmento ou uma secção determinados, tenho então de ter consciência do perigo de tal atracção, porque assim regressamos de novo à mesma velha divisão, que gera esforço, contradição e guerra.

Poderei então tomar parte na totalidade da vida e não apenas num segmento dela? Tomar parte na totalidade da vida não significa obviamente ter um conhecimento completo das ciências — sociologia, matemática, etc. — da filosofia e assim por diante; isso seria impossível a não ser que se fosse um génio.

Poderemos portanto criar psicologicamente, interiormente, um modo de viver totalmente diferente? Isto significa, como é óbvio, que todas as coisas exteriores nos interessam, mas que a revolução fundamental, radical, se realiza no campo psicológico.

Que podemos fazer para provocar *em nós próprios* uma tão profunda mudança? Porque cada um de nós é a sociedade, é o mundo, é tudo o que está contido no passado. Assim, o problema é: Como podemos nós, vós e eu, implicar-nos na *totalidade* da vida e não apenas numa das suas

partes? Este é um dos problemas. Mas há também os problemas da conduta, do comportamento, da rectidão, e o problema do amor — o que é o amor, e o que é a morte.

Quer sejamos novos ou velhos, temos de pôr-nos estas questões, porque elas fazem parte da vida, fazem parte da nossa existência; e esta tarde temos de examinar juntos, se acharem bem, todos estes problemas. Vamos aprofundá-los juntos — vós não estais à margem de tudo isto, como se cada um fosse apenas um espectador, um ouvinte a observar por mera curiosidade e com um interesse casual. Quer nos agrade quer não, estamos todos implicados nesta pesquisa: O que fazer da nossa vida? O que é uma conduta recta? O que é o amor — se ele realmente existe? Qual é o sentido desta coisa extraordinária a que se chama morte, que a maioria das pessoas não quer examinar? Assim, ao compreendermos isto na sua totalidade, temos então de perguntar qual é a finalidade de toda a existência.

A vida que levamos presentemente tem na realidade muito pouco significado — passar nalguns exames, tirar um curso, encontrar um bom emprego e lutar o resto da vida, até morrer. E inventar uma explicação para esta desordem completa é igualmente desastroso. Então, o que é que nos é possível fazer, vendo tudo isto e sabendo que tem de haver uma revolução psicológica profunda que faça surgir uma ordem diferente, uma sociedade diferente, e ao mesmo tempo não dependendo de *ninguém* para nos iluminar ou tornar lúcidos — que é que nos é então possível?

Para descobrirmos o que é possível temos, em primeiro lugar, de descobrir o que é impossível. Ora, o que é que é impossível ou parece ser impossível? Parece ser impossível para uma mudança completa que uma revolução psicológica integral tenha lugar *imediatamente,* quer dizer, amanhã acordais e estais completamente diferentes, a vossa maneira de olhar, de pensar, de sentir é tão nova, tão viva, tão apaixonada, tão verdadeira, que não existe mais qualquer sombra de conflito ou hipocrisia. Diz-se que é impossível porque se aceita ou se está acostumado à ideia da evolução picológica, uma mudança gradual que pode levar cinquenta anos; assim o tempo é necessário, não só o tempo cronológico, mas o tempo psicológico. Essa é a maneira de pensar que tradicionalmente se aceita: para mudar, para provocar uma revolução psicológica radical, o tempo é necessário. Se alguém sugere, como faz agora este orador, que é possível mudar imediatamente, já amanhã, direis que é impos-

sível, não é verdade? Assim, para vós, isso é impossível; agora, a partir do que sabeis ser impossível, podeis encontrar o que é possível. Então a possibilidade não é o que era antes: é completamente diferente. Estamos a entender-nos?

Quando dizemos «isto é possível, aquilo é impossível», a possibilidade é mensurável, mas quando compreendemos alguma coisa que é impossível, então vemos, em relação ao impossível, o que é possível; e essa possibilidade é então inteiramente diferente daquilo que era possível antes.

Por favor, escutai cuidadosamente, não compareis isto com o que outro qualquer disse — *observai-o* apenas, em vós mesmos, e vereis que acontece uma coisa extraordinária.

Essa possibilidade agora, tal como somos, é muito pequena; é possível ir à Lua, é possível um homem tornar-se rico, tornar-se professor universitário, ou seja o que for, mas esta possibilidade é muito trivial. Agora quando sois confrontados com uma questão como esta, que cada um de vós deve mudar completamente já amanhã, e portanto tornar-se um ser humano totalmente diferente, estais então em face do impossível. Quando compreendeis a impossibilidade disso, então, relativamente ao impossível, descobrireis o que é possível, que é algo inteiramente diferente; portanto uma possibilidade completamente diferente tem lugar na vossa mente. E é desta possibilidade que estamos a falar, não da possibilidade trivial.

Assim, tendo em mente tudo isto — o impossível, e o possível em relação ao impossível, e vendo todo este modo de existir, que posso eu fazer? O «impossível» é amar, sem qualquer sombra de ciúme e ódio.

A maior parte de nós, receio bem, é terrivelmente ciumenta, invejosa e possessiva. Quando se ama alguém, a namorada, a mulher ou o marido, está-se decidido a «prendê-los» para o resto da vida; pelo menos tenta-se. E chama-se a isso «amor» — ele é «meu» ou ela é «minha». E quando o «meu» desvia o olhar ou olha para outra pessoa, ou quando se torna algo independente, então surge a raiva, o ciúme e a ansiedade, e começa todo o tormento daquilo a que se chama amor.

Que é então amar, sem sombra de tudo isso? Sem dúvida que ireis considerá-lo impossível, não-humano, de facto sobre-humano — portanto, para vós, é impossível. Se virdes a impossibilidade disso, descobrireis então o que é possível na relação. Espero estar a ser claro. Este é o primeiro ponto.

Depois, a nossa vida, tal como é agora, é luta, dor, prazer, medo, ansiedade, incerteza, desespero, guerra, antagonismo — sabeis o que é realmente a nossa existência de todos os dias, a competição, a destruição, a desordem. Isto é o que de facto acontece, não é o que «deveria ser» ou o que «seria conveniente»: só estamos a tratar de *aquilo que é*.

Assim, vendo tudo isso, dizemos para nós próprios: «É demasiado terrível, tenho de fugir disto. Quero uma visão mais ampla, mais profunda, mais extensa. Quero tornar-me mais sensível.» E portanto tomamos drogas.

Esta questão das drogas é muito antiga. Há muitos milhares de anos que se tomam drogas na Índia. Em certa altura chamavam-lhe «soma», agora é haxixe e «pan»; ainda não chegaram ao nível altamente sofisticado do LSD, mas provavelmente chegarão em breve.

As pessoas que tomam haxixe e pan tornam-se menos sensíveis; perdem-se no seu perfume e nas diversas visões que isso produz e acentua. Estas drogas são geralmente tomadas pelos operários, pelos trabalhadores manuais — aqui não tendes os «intocáveis», como lhes chamam na Índia. Tomam drogas porque as suas vidas são horrivelmente monótonas; têm falta de alimento e por isso não têm muita energia. As únicas coisas que têm são o sexo e as drogas.

O homem verdadeiramente religioso, o homem que quer realmente descobrir o que é a verdade, o que é a vida — não a partir dos livros, não a partir daqueles que no campo religioso mantêm as pessoas entretidas, não a partir de filósofos que apenas estimulam intelectualmente — um homem assim não tem nada a ver com drogas, porque sabe perfeitamente que elas deformam a mente, tornando-a incapaz de descobrir o que é a verdade.

Aqui no mundo ocidental muitas pessoas recorrem à droga. Há aqueles que são sérios e que as tomaram experimentalmente durante talvez uns dois anos; alguns deles têm vindo ver-me. Disseram: «Tivemos experiências que pareciam — segundo o que temos lido em livros — ter uma semelhança com a Realidade Última, ser uma sombra do Real.» E porque são pessoas sérias, como também o é o orador, examinaram este problema aprofundadamente; tiveram finalmente de admitir que essa experiência tem muita simulação, que não tem nada a ver com a Realidade Última, com toda a beleza dessa imensidão.

Se a mente não estiver lúcida, cheia de saúde e de energia, não pode estar naquele estado de meditação religiosa que é absolutamente essencial para descobrir essa Realidade que está para além de todo o pensamento, para além de todo o desejo. Qualquer forma de dependência psicológica, qualquer espécie de fuga, através da bebida, através das drogas, numa tentativa para tornar a mente mais sensível, apenas a entorpece e a deforma.

Quando abandonamos tudo isso — o que temos de fazer se somos realmente sérios — ficamos em face do que é viver interiormente só. Não se está então dependente de nada, nem de ninguém, de nenhuma droga, de nenhum livro, de nenhuma crença. Só então a mente não tem medo, só então se pode perguntar qual é a finalidade da vida. E se chegarmos a esse ponto, faremos a pergunta? A finalidade da vida *é viver* — não no caos completo e na confusão a que chamamos vida — mas viver de um modo inteiramente diferente, viver uma vida plena, completa, e viver dessa maneira hoje. É esse o verdadeiro significado da vida — que não é viver como um herói, mas viver interiormente de modo completo, sem medo, sem luta, sem toda esta miséria.

Isto só é possível quando soubermos o que é impossível; temos portanto de ver se podemos mudar imediatamente, por exemplo em relação à cólera, ao ódio, ao ciúme, para que não mais sejamos ciumentos, o que quer dizer invejosos — sendo a inveja uma comparação entre nós e o outro. E é possível mudar tão completamente que a inveja (por exemplo) não possa atingir-nos mais? Só é possível quando tivermos consciência da inveja sem a divisão entre o observador e o observado, de tal modo que *somos* a inveja, *somos* isso: não nós e a inveja, como alguma coisa separada de nós. E portanto, quando vemos tudo isso completamente, *não* há possibilidade de fazer alguma coisa em relação a isso; e quando existe o estado completo de inveja, no qual não há divisão nem conflito, então a inveja não existe mais: é algo totalmente diferente.

Podemos então perguntar: O que é o amor? O amor será prazer? Será desejo? O amor será produto do pensamento, como são o prazer e o medo? Poderá o amor ser cultivado, poderá vir com o tempo? E se não sei o que é o amor, serei capaz de o encontrar?

O amor não é, obviamente, sentimentalismo ou emocionalidade, por isso podemos pô-los imediatamente de lado, porque o sentimentalismo e a emocionalidade são românticos, e o amor não é romantismo.

O prazer e o medo fazem parte do movimento do pensamento e para a maior parte de nós o prazer é a coisa mais importante na vida — o prazer sexual e a lembrança dele, o pensamento de ter tido esse prazer, pensar nele, tornar a pensar, e desejar tê-lo amanhã — a moralidade social está baseada no prazer.

Assim, se o prazer não é amor, então o que é amor? Reparai nisto, por favor, porque *vós* é que tendes de dar resposta a estas questões, não podeis esperar apenas que o orador ou qualquer outra pessoa o faça. Trata-se de um problema humano fundamental que tem de ser resolvido por cada um de nós, não por algum guru ou filósofo que diga «isto é amor», «aquilo não é amor».

Amor não é ciúme, não é inveja, ou será? Estais muito silenciosos! Poderemos amar e ao mesmo tempo sermos ávidos, ambiciosos, competitivos? Pode-se amar quando se matam não só animais, mas também outros seres humanos?

Pela negação daquilo que o amor *não* é — não é ciúme, inveja, ódio, não é a actividade egocêntrica do «eu» e do «tu», a competição tão cheia de fealdade, e desumanidade e a violência da vida quotidiana — saberemos o que é o amor. Quando pusermos de lado todas estas coisas, não intelectualmente mas de maneira real, com o nosso coração, a nossa mente, as nossas... ia a dizer entranhas — porque obviamente tudo isto não é amor — então encontraremos o amor. Quando soubermos o amor, quando tivermos amor, então estaremos livres para fazer o que está certo; e o que quer que façamos estará certo.

Mas para chegar a este estado, para ter esse sentido da beleza e da compaixão que o amor traz, tem também de haver a morte do ontem. A morte do ontem significa morrer interiormente a todas as coisas — a toda a ambição e a tudo o que se tenha acumulado psicologicamente. Afinal, quando vier a morte, isso é o que de qualquer modo vai acontecer — deixaremos a nossa família, a nossa casa, os nossos valores, todas as coisas que possuímos. Deixaremos todos os livros, donde obtemos tantos conhecimentos, assim como os livros que queríamos escrever e não escrevemos,

e os quadros que queríamos pintar. Quando se morre a tudo isso, então a mente está completamente nova, fresca e inocente. Suponho que vão dizer que é impossível.

Quando se diz que é impossível, começa-se então a inventar teorias: deve haver uma vida depois da morte. Segundo os Cristãos há a ressurreição, enquanto que toda a Ásia acredita na reincarnação. Os Hindus afirmam que é impossível morrer para todas as coisas enquanto ainda se tem vida, saúde e beleza; assim, temendo a morte, dão esperança inventando essa coisa maravilhosa chamada reincarnação, o que significa que a próxima vida será melhor. Contudo, o melhor tem uma condição: para ser melhor na minha próxima vida, tenho de ser bom nesta, portanto devo saber comportar-me. Devo viver de maneira recta; não devo fazer mal a ninguém, não deve haver ansiedade, nem violência. Mas infelizmente esses crentes na reincarnação não vivem dessa maneira; pelo contrário, são agressivos, tão cheios de violência como qualquer outro, por isso a sua crença tem tão pouco valor como os dias de ontem já mortos.

O que é importante é o que se é *agora*, e não se se acredita ou não acredita, se as experiências que se têm são psicadélicas ou apenas vulgares. O que importa é viver com rectidão, com virtude — sei que não se gosta desta palavra. Abusou-se terrivelmente destas duas palavras «virtude» e «rectidão», todos os sacerdotes as usam, qualquer moralista ou idealista as emprega. Mas virtude é completamente diferente de qualquer coisa que seja praticada como sendo virtude, e aí reside a sua beleza; se se tenta «praticá-la», deixa de ser virtude. Ela não é do tempo, por isso não pode ser «praticada», e uma conduta recta não depende do ambiente; a conduta que depende do ambiente poderá estar correcta à sua maneira, mas não é virtude. Virtude é amor; é não ter medo, é viver no mais alto nível de existência, o que significa morrer interiormente para todas as coisas — morrer para o passado — para que a mente se torne clara e inocente.

Só uma mente assim pode encontrar aquela imensidão extraordinária que não é invenção da própria pessoa, nem de algum filósofo ou guru.

Interlocutor — Podia explicar, por favor, a diferença entre pensamento e «insight»?

Krishnamurti — Por «insight» entende compreensão? Ver uma coisa com muita clareza, sem confusão, sem escolha? Quero compreender em que sentido está a usar a palavra «insight». É isto?

I — É, sim.

K — O que é pensar? Queira reparar nisto, por favor. Quando lhe faço esta pergunta «o que é pensar?», que acontece na sua mente?

I — Pensamento.

K — Vamos devagar. Passo a passo, sem nos precipitarmos. Que acontece? Faço-lhe uma pergunta. Pergunto-lhe onde mora ou como se chama. A sua resposta é imediata, não é verdade? Porquê?

I — Porque se trata de uma coisa no passado.

K — Não complique a coisa, por favor, olhe-a apenas. Vamos já complicá-la, mas primeiro olhe só para ela. Pergunto-lhe como se chama, onde vive, o seu endereço, etc. A resposta é imediata, porque está familiarizado com ela, não tem de pensar. Provavelmente a princípio pensou nisso, mas foi ensinado desde criança a saber o seu nome. Não há nenhum processo de pensamento envolvido nisso. Ora, a seguir pergunto-lhe uma coisa um pouco mais difícil e há um espaço de tempo entre a pergunta e a sua resposta. Que acontece nesse intervalo? Devagar, não *me* responda, mas descubra-o para si. Bem, vou fazer-lhe uma pergunta: Qual é a distância daqui até à Lua, ou até Marte, ou até Nova Iorque? Nesse intervalo que é que acontece?

I — Estou a procurar.

K — Está a procurar, não é assim? A procurar onde?

I — Na minha memória.

K — Está a procurar na memória, isto é, alguém lho disse ou já leu algo sobre isso, portanto está a procurar no seu «armário». E então consegue a resposta. Para a primeira pergunta houve uma resposta imediata, mas não

está seguro quanto à segunda questão e assim leva mais tempo. Nesse intervalo está a pensar, a indagar, a investigar e eventualmente encontra a resposta certa. Ora, se lhe fizerem uma pergunta muito complexa, como «o que é Deus?»...

I_1 — *Deus é amor.*

I_2 — *Deus é tudo.*

I_3 — *A resposta não se encontra na minha memória.*

K — Ora escutem: «Deus é amor, Deus é tudo»...

I — Deus é o grande agente de mudanças.

K — Etc. Agora observem, vejam bem o que aconteceu. Não disseram: «Não sabemos a resposta certa.» Reparem nisto, por favor. É muito importante. Quando não se sabe, acredita-se! Vejam o que acontece — o pensamento atraiçoa-nos.

Primeiro uma pergunta familiar, depois uma mais difícil e finalmente uma pergunta à qual a mente responde. Estou condicionado para acreditar em Deus, e portanto tenho uma resposta. E se fosse um Comunista diria: «De que estão a falar? Não sejam patetas, Deus não existe. Isso é uma crença burguesa, inventada pelos padres!»...

Estamos então a falar do pensamento. Antes de mais, para descobrir se há ou não há Deus — e temos de o saber, de outro modo não somos seres humanos completos — para descobrir isso, toda a crença, isto é, todo o condicionamento produzido pelo pensamento humano que nasça do medo, terá de deixar de existir.

Compreendemos então o que é o pensamento: é a resposta da memória, que é o nosso conhecimento acumulado, a nossa experiência e o nosso fundo de condicionamento; quando nos fazem uma pergunta, são provocadas certas vibrações e respondemos a partir dessa memória. O pensamento é isso. Por favor, observai-o em vós próprios. O pensamento é sempre velho, obviamente, porque responde a partir do passado, e portanto o pensamento nunca pode ser livre.

Não estão a «simpatizar» muito com isso; pois não?... «Liberdade de pensamento»... Mas não riam, tentando livrar-se disso, olhem-no por favor com muito cuidado! Prestamos culto ao pensamento não é verdade? O pensamento é a coisa mais importante na vida, os intelectuais têm por ele uma verdadeira adoração, mas quando se olha muito de perto para todo o processo de pensamento, por muito racional que ele seja, por muito lógico, ele é apesar disso a resposta da memória, que é sempre velha — e assim o pensamento, ele próprio, é velho e nunca pode ser fonte de liberdade. Mas, por favor, não aceitem o que o orador diz sobre o que quer que seja.

Como estamos a ver então, o pensamento confunde-nos. A vossa pergunta era «qual a diferença entre pensamento e *insight?*», que, como vimos, é o mesmo que compreender, ver as coisas com muita clareza, sem qualquer confusão Quando se vê uma coisa com muita clareza — estamos a referir-nos ao aspecto *psicológico* — então não há escolha; só há escolha quando há confusão. Dizemos que há «liberdade de escolha», o que de facto significa que há liberdade para estar confuso, porque se não estivermos confusos, se *virmos* uma coisa intantaneamente e com muita clareza, então para que é preciso escolher? E quando não há escolha, há clareza.

A clareza, o *insight* ou a compreensão só são possíveis quando o pensamento está suspenso, quando a mente está tranquila. Só então se pode ver muito claramente — então podeis dizer que compreendeis realmente aquilo de que estamos a falar, então há percepção directa, porque a mente já não está confusa.

Confusão implica escolha e a escolha é produto do pensamento. Farei isto ou farei aquilo? O «eu» e o «não-eu», o «tu» e o «não-tu», «nós» e «eles», etc., tudo isso é resultado do pensamento. E disto nasce conflito, confusão e é a partir dessa confusão que escolhemos; escolhemos os nossos líderes políticoss, os nossos gurus, e tantas outras coisas; mas quando há clareza, então há percepção directa. E, para ser clara, a mente tem de estar completamente silenciosa, completamente tranquila. Há então uma verdadeira compreensão e por isso mesmo essa compreensão é acção, e não o contrário.

I — Como é que as pessoas se tornam neuróticas?

K — Como é que sabemos que elas são neuróticas? É uma pergunta muito séria, por isso reparemos bem. Como é que sei que elas são neuróticas? Serei também neurótico por reconhecer que elas o são?

I — Sim.

K — Não diga que sim tão rapidamente! Vamos olhar bem para isto, vamos escutá-lo. Que quer dizer neurótico? Ser um pouco estranho, confuso, sem lucidez, ligeiramente desequilibrado. E infelizmente quase todos somos ligeiramente desequilibrados. Não? Não tem bem a certeza. . Não somos desequilibrados quando somos Cristãos, Hindus, Budistas, Comunistas, etc.? Não somos neuróticos quando nos fechamos nos nossos problemas, erguendo um muro à nossa volta porque pensamos que somos muito melhores do que outro qualquer? Não somos desequilibrados quando a nossa vida está cheia de resistência — o «eu» e «tu», o «nós» e «eles» e todas as outras divisões? Não somos neuróticos no emprego quando queremos passar à frente do outro?

Como é então que a pessoa se torna neurótica? Será a sociedade que a faz neurótica? Essa é a explicação mais simples — o meu pai, a minha mãe, o meu vizinho, o governo, o exército, toda a gente me faz neurótico. São todos responsáveis pelo meu desequilíbrio. E quando vou ao psiquiatra em busca de ajuda, pobre homem, ele também é neurótico, como eu... Não riam, por favor. É isto exactamente o que está a acontecer no mundo.

Ora por que é que me torno neurótico? Tudo no mundo, tal como existe agora, a sociedade, a família, os pais, os filhos — não têm amor. Pensam que haveria guerras se tivessem amor? Julgam que haveria governos que consideram perfeitamente certo que as pessoas sejam mortas? Uma sociedade assim nunca existiria se as mães e os pais amassem realmente os filhos, se quisessem o seu bem, se olhassem por eles e os ensinassem a ser bondosos, a viver e a amar.

Essas são as pressões e as exigências exteriores que dão origem a esta sociedade neurótica; há também impulsos e as pressões dentro de nós mesmos, a violência inata que herdámos do passado — tudo isso ajuda a criar esta

neurose, este desequilíbrio. O facto é portanto este — somos quase todos ligeiramente desequilibrados, ou mais do que isso, e não adianta culpar seja quem for. O facto é que psiquicamente não se é equilibrado — mentalmente, sexualmente, de todas as maneiras, estamos desequilibrados. Mas o importante é a pessoa tomar consciência disso, saber que não é equilibrada, não «como» tornar-se equilibrada. Uma mente neurótica não pode fazer-se equilibrada, mas se não tiver chegado ao extremo da neurose, se ainda conservar algum equilíbrio, é capaz de se observar a si própria. A pessoa pode então estar atenta ao que faz, ao que diz, ao que pensa, à maneira como anda, como está sentada, como come, observando constantemente, mas sem corrigir.

Se se observar dessa maneira sem qualquer escolha, então, dessa observação profunda surgirá um ser humano são e equilibrado; então não mais se será neurótico. Uma mente equilibrada é sábia, e não moldada por juízos e opiniões.

I — Onde é que acaba o pensamento e começa o silêncio?

K — Já alguma vez notou um espaço entre dois pensamentos? Ou está constantemente a pensar sem intervalo nenhum? Compreende a pergunta?

I — Não.

K — Haverá um intervalo entre dois pensamentos? A pergunta é clara?

I — É, sim.

K — Ou é a primeira vez que lhe é feita esta pergunta? Quer então saber o que é o silêncio. Silêncio será o cessar do ruído? Será como a «paz» que existe entre duas guerras? Será o intervalo entre dois pensamentos? Ou não tem nada a ver com isto?

Se o silêncio for o cessar do pensamento, o cessar do ruído, então será muito fácil suprimir o ruído, isto é, dado que o ruído é a tagarelice — pára-se de tagarelar. Mas será isso silêncio? Ou o silêncio é um estado da mente que já não está confusa, que já não tem medo?

Portanto, onde começa o silêncio? Será que começa quando o pensamento acaba? Já tentou alguma vez acabar o pensamento?

I — Quando a mente muda radicalmente de velocidade, é uma mente tranquila.

K — Sim, senhor, mas alguma vez tentou parar o pensamento?

I — Como é que se faz?

K — Não sei, mas já tentou? Antes de mais, quem é a entidade que tenta pará-lo?

I — O pensador.

K — É outro pensamento, não é verdade? É o pensamento que tenta parar-se a si próprio, por isso há uma batalha entre o pensador e o pensamento. Observe este conflito com muito cuidado, por favor. O pensamento diz: «Devo parar de pensar, porque experimentarei então um estado maravilhoso. Ou pode ser outro motivo qualquer. E assim tenta-se reprimir o pensamento.

Ora a entidade que tenta reprimir o pensamento faz ainda parte do pensamento, não é verdade? Um pensamento está a tentar reprimir outro pensamento, e assim há conflito, é uma batalha. Quando vejo totalmente este ponto, quando o compreendo completamente, quando tenho dele um *insight*, no sentido em que aquele senhor usou o termo — então a mente fica em silêncio. É o que acontece naturalmente, e de maneira fácil, quando a mente está quieta para observar, para olhar, para ver.

I — Quando a actividade egocêntrica cessa, o que é que motiva a acção?

K — Vejamos primeiro o que acontece quando a actividade egocêntrica cessa — então já não faremos a pergunta, então veremos a beleza da acção em si mesma e não precisaremos de um motivo, porque o motivo faz parte da actividade egocêntrica. Quando essa actividade egocêntrica não existe, a acção não tem motivo algum e é portanto verdadeira, recta e livre.

O ponto de partida das conferências reunidas nesta obra, e realizadas em universidades norte-americanas, é a necessidade de encarar a vida na sua totalidade. Exteriormente, há os problemas da miséria, da violência, da guerra; interiormente, a crise em nós próprios, na consciência do homem. Krishnamurti diz: "Poderemos perguntar: que pode um ser humano fazer para provocar uma mudança, uma revolução radical, uma nova maneira de ver e de viver? Penso que é uma pergunta errada. Se pomos a questão assim, então já demos a resposta: *não podemos fazer nada.* Mas se nos empenharmos, não no que poderemos fazer a esta enorme desgraça, mas em como poderemos viver uma vida totalmente diferente, então veremos que a nossa relação com o homem, com toda a comunidade, com o mundo, sofre uma transformação. Porque, afinal, vós e eu, como seres humanos, somos o mundo... O modo como vivemos a nossa vida, o que fazemos na existência quotidiana, é da maior importância [...] Vida é relação, e esta relação é um movimento constante, uma constante mudança."

Cada ser humano pode contribuir para essa mudança universal, criando a transformação em si próprio. Com essa transformação de base, tudo o que é corrupto desabará por si. *Compreender a dinâmica da transformação imediata, como fazê-la acontecer em nós* é a essência desta obra.

J. KRISHNAMURTI é conhecido pela importância e originalidade do seu contributo para a compreensão dos problemas do homem em relação consigo próprio e com o mundo. Nascido na Índia, em 1895, mas rejeitando todas as fronteiras, milhares de pessoas de várias partes do mundo o têm escutado e dialogado com ele sobre a violência, o medo, o fim do sofrimento, a liberdade, a meditação, a vida, a morte, o amor. Realiza todos os anos conferências e diálogos no Reino Unido, na Suíça, nos Estados Unidos da América e na Índia. As suas numerosas obras, em inglês, estão traduzidas em francês, alemão, holandês, italiano, finlandês, espanhol e português. Várias entrevistas suas têm sido transmitidas na rádio e na televisão, no Reino Unido, França, Holanda, Austrália, Índia, etc.

Interessado na educação, como meio de ajudar à eliminação dos condicionamentos que aprisionam e dividem os homens e à necessária transformação do ser humano e da sociedade, fundou oito escolas experimentais (na Europa, na América e na Índia), "onde os seus ensinamentos são testados", no dizer do conhecido físico David Bohm, professor da Universidade de Londres e também de uma dessas escolas — a escola internacional de Brockwood Park, em Inglaterra. Algumas universidades norte-americanas aceitam que estudantes seus façam estágios nesta escola, como parte da sua preparação.

Considerado por muitos (Bernard Shaw e Aldaus Huxley, entre outros) como um dos grandes mestres espirituais do homem, Krishnamurti recusa contudo ser olhado como uma autoridade: "Afirmo que a Verdade é uma terra sem caminhos, que não se pode atingir por nenhuma estrada, por nenhuma religião, por nenhuma seita [...] Desejo que os que procuram compreender-me sejam livres, que não me sigam, que não façam de mim uma prisão [...] Estou apenas empenhado em fazer com que os homens se tornem absoluta e incondicionalmente livres."

LIVROS HORIZONTE